

# خواص سبزی‌های خوراکی

## (سبزی درمانی)

تألیف : مرتضی نظری



بسم الله الرحمن الرحیم

## سبزی درمانی

# خواص سبزی های خوراکی

تألیف: مرتضی نظری

انتشارات پیام آزادی

نظری، مرتضی، ۱۳۴۴ -
خواص سبزیهای خوراکی / تألیف مرتضی نظری. - [تهران]: پیام آزادی ۱۳۷۴.
۲۲۴ ص.: جدول.
ISBN 978-964-302-006-4
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان روی جلد: خواص سبزیهای خوراکی (سبزی درمانی).
این کتاب در سال ۱۳۷۱ تحت عنوان سبزی درمانی: خواص سبزیهای خوراکی توسط انتشارات آزادی، میوه و تره‌بار نوبر منتشر گردیده است.
کتابنامه: ص ۲۱۸-۲۲۴، هم‌چنین به صورت زیرنویس.
چاپ یازدهم: ۱۳۸۹.
۱. سبزی‌ها ـ مصارف درمانی. ۲. مواد غذایی. ۳. تغذیه الف. عنوان. ب. عنوان خواص سبزی‌های خوراکی (سبزی درمانی). ج. عنوان سبزی درمانی: خواص سبزی‌های خوراکی.
۲ س ۶ ن / TX ۳۵۵ ۶۴۱/۳۵
کتابخانه ملی ایران ۷۴-۶۷۵۶ م

**انتشارات پیام آزادی**

## خواص سبزی‌های خوراکی

نویسنده: ........ مرتضی نظری
چاپ دوازدهم: ........ ۱۳۹۰
شمارگان: ........ ۴۰۰۰ نسخه
چاپخانه: ........ چارگل

نشانی: خیابان جمهوری اسلامی ـ بین بهارستان و استقلال
کوچه شهید مظفری ـ بن‌بست یکم ـ پلاک ۲ ـ کدپستی ۱۱۴۶۸۱۳۴۱۵
تلفن: ۳۳۹۰۵۵۱۵ ـ ۳۳۹۳۶۲۹۴ ـ نمابر: ۳۳۹۳۵۷۶۱
W W W.Payambooks.ir
Email: Zamani244@yahoo.com

قیمت: ۲۷۵۰ تومان

# فهرست موضوعات



## خواص سبزیهای خوردنی

بسم‌ا... الرحمن الرحیم

بی‌گمان یکی از بهترین مواهب خداوند برای رشد، استحکام و حفظ سلامت و تندرستی انسان سبزیها هستند، سبزیها علاوه‌بر اینکه بهترین منبع غذا برای تأمین انرژی و ویتامینهای بدن بشمار می‌آیند، یکی از بهترین و سالمترین ابزارها و وسایل برای معالجه و درمان انواع بیماریها و دردها نیز محسوب می‌گردند. وسیله‌ای که سالیان طولانی، بشر از آن سود جُست و با استفاده از سبزیها، خود را در مقابل هجوم انواع میکربها و بیماریها بیمه نمود و در دفع امراض و دردها از آنها بهره جُست. سبزیها، غذایی ارزان و پرفایده هستند، که بسیاری از افراد بر اثر عدم‌شناخت خواص و آثار دارویی آنها، تمایلی به مصرف آنها از خود نشان نمی‌دهند و به‌این ترتیب یکی از عناصر مهم طبیعی برای حفظ سلامت و تندرستی و نشاط خود را ازدست می‌دهند، حال آنکه مسلمانان باید اثرات و خواص سبزیها را به‌خوبی بشناسند و در تولید و بهره‌برداری از این نعمت‌های الهی کوشا باشند و لااقل به شیوهٔ زندگی رهبران بزرگوار خویش اقتدا کنند و از آنها، راه و رسم زندگی و حفظ تندرستی و سلامت را بیاموزند.

در متون اسلامی آمده است:

> هرگاه طبق غذا و افطار امیرالمومنین علی(ع) را می‌آوردند، سبزی روی آن بوده است و اگر در سفره ثامن‌الائمه امارضا(ع) سبزی نبود حضرت از خوردن غذا خودداری می‌کردند.

و به روایتی امام‌صادق(ع) به یکی از یاران و اصحاب خود فرمود:

مگر نمی‌دانی هروقت طبق غذا و افطاری برای علی‌ع می‌آوردنـد، روی آن سبـزی بوده است. آن صحابی عرض کرد: فدایت شوم، برای چه؟ حضـرت صادق‌ع پاسخ فرمود: زیرا دلهای مؤمنان به یاد خدا و معارف و علوم، سبز و خرم است.[1]

فواید سبـزیهـا، تنهـا در خوردن و مصـرف دارویی آنها خلاصه نمی‌شود؛ بلکه نگاه کردن به سبزی دیدگان را روشنی و جلا می‌دهد و روح را می‌نوازد و شادی می‌بخشد.

امـام‌موسی کاظم علیه‌السلام فرمود: سه‌چیز موجب روشنی چشم است، ۱ـ به سبزی نگریستن ۲ـ به آب روان نگاه کردن ۳ـ روی زیبا دیدن[2].

هدف ما در این کتاب افزایش و وسعت اطلاعات و دانش شما در زمینهٔ سبزیها و آثارو خواص آنهاست، ما امیدواریم شما را با دنیای شگفت و اعجاب‌آور سبزیهایی که هرروز نام برخی از آنها را می‌شنویم و یا می‌بینیم آشنا سازیم، تا از این نعمت بزرگ الهی استفاده برده، دوستان و آشنایان خود را نیز از خواص و آثار سبزیها آگاه سازید و در اوقاتی که دور هم نشسته‌اید، از آنهـا سخن بگویید و گوهر گرانبهای عمر را بیهوده صرف نکنید و سخنانی بگوئیم که اصلاح دنیا و آخرت ما را به دنبال داشته باشد و مسئله‌ای از مسائل و رازی از رازهای جهان آفرینش را دریابیم.

**مرتضی نظری ـ ۱۳۶۹**

۱ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۷۳، (بحارالانوار / ج ۱۴).

۲ـ الخصال، باب الثلاثه، حدیث ۲۵

این نوشتار دارای چهار فهرست است:

۱ـ فهرست مندرجات و مطالب کتاب.

۲ـ فهرست منابع و مآخذ کتاب.

۳ـ فهرستِ الفبایی بیماریهایی که بوسیلهٔ مصرف سبزیهای خوراکی معالجه و درمان می‌شود، لذا خوانندگان محترم با مراجعه به حروف الفبا، می‌توانند نام هر بیماری و مرض و روش معالجهٔ آن را با سبزیهای خوردنی پیدا کرده و استفاده کنند.

۴ـ فهرستی از نامهای سبزیهای خوردنی به زبانهای: فارسی، عربی و انگلیسی.

فهـرستی از نامهـای سبزیهای خوردنی به زبانهای:
فارسی، عربی و انگلیسی.

| انگلیسی | عربی | فارسی | شماره |
|---|---|---|---|
| Spinge | سپانخ | اسفناج | ۱ |
| Brinjal | باذنجان | بادنجان | ۲ |
| Sarriette | فُوتَنج | پونه | ۳ |
| Onion | بَصَل-بَصَلَة | پیاز | ۴ |
| Radish | فجل | ترب | ۵ |
| Estragon | القتلـة-السفلة | ترخون | ۶ |
| Leek | كَرّاث | تره | ۷ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ۸ | جعفری | کرفس ماقدونی | Parsley |
| ۹ | چغندر | | beet |
| ۱۰ | ریحان | ریحان | Basil |
| ۱۱ | سیر | ثوم | Garlic |
| ۱۲ | سیب زمینی | بطاطا | Patato |
| ۱۳ | شاهی | حب الرشاد-حلوی لطیفه | Garden cress |
| ۱۴ | شنبلیله | حُلْبَه | Fenugreck |
| ۱۵ | شلغم | لفت | Winter rape turnip |
| ۱۶ | شوید | | Dill |
| ۱۷ | فلفل سبز | فلفل اَخْضَر | Red Pepper |
| ۱۸ | کاهو | خس | Lettuee |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Celery | کرفس | کرفس | ۱۹ |
| Pumkin | قرعة-یقطین | کدوحلوایی | ۲۰ |
| Squash | قرعة | کدوسبز | ۲۱ |
| Cabbage | جزر-نوع من الجزر- | کلم | ۲۲ |
| Coriander | نبیذٱلعِنَب | گشنیز | ۲۳ |
| Tomato | بندور= طماطم | گوجه فرنگی | ۲۴ |
| Savory | مَسبَعَةُ ٱلبَنٰائَین | مرزه | ۲۵ |
| Spearment | نعناع | نعناع | ۲۶ |
| Carrot | جزر | هویج | ۲۷ |
| ***Shallot*** | ثـوم الجبان | موسیر | ۲۸ |
| | والك سیر جنگلی سیر خرس | | ۲۹ |

فهرست بیماریهایی که بوسیله سبزیها خوراکی معالجه می شود
در این فهرست خواص و آثار سبزیهای خوراکی نیز ذکر گردیده است.

د



ر

# روشهای تهیه داروهای گیاهی:

برای تهیه داروهای خانگی، سه روش متداول است:

۱ـ **خیس کردن**: به این ترتیب که: آنچه را می‌خواهند (از سبزیها، گیاهان و میوه‌ها) را در آب جوشیدهٔ سردشده می‌ریزند و به‌مدت ۱۲ ساعت آن را می‌گذراند و گاهی به‌هم می‌زنند، پس از این مدت آن را صاف کرده، مصرف می‌نمایند. از این روش برای بیرون کشیدن مواد موردنظر که در ریشه و پوست ساقه درختان می‌باشد استفاده می‌کنند.

۲ـ **دم‌کردن**: در این روش گیاه را به‌مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در آب‌جوش قرار می‌دهند. این روش برای بهره‌بردن

از گل و دانهٔ گیاهان به کارمی‌رود.

۳ـ **جوشـــانیدن:** در روش جوشـــانیدن، قسمت‌های موردنظر گیاه را در آب سرد می‌ریزند و آن را بر روی آتش قرار می‌دهند تا جوش بیاید، حرارت ر ابه‌مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه می‌دهند؛ تا شیره گیاه کشیده شده و وارد آب گردد و بعد از صاف کردن، آن را مصرف می‌کنند. باید توجه داشت که در هنگام صاف کردن، باید تفاله‌ها را فشار دهید تا حداکثر مواد موجود در آن که مورد نیاز است خارج شود. در مواردی هرسه روش را با هم به کارمی‌برند، به این ترتیب که: گیاه را مدتی در آب خیس می‌کنند. بعد آن را حرارت داده و می‌جوشانند و سپس آن را مدتی در آب گرم قرار می‌دهند تا دم بکشد و یا برعکس آن را جوشانده و سپس در آب‌گرم قرار می‌دهند تا بماند و دم‌بکشد و تا مدتی در آب بماند تا خوب خیس بخورد.[۱]

## *عوامل هضم سبزیها:*

درجه زمانی هضم سبزیها نسبت به مواد حیوانی برای دستگاه گوارش انسان خیلی کمتر است. وجود سلولز[۲] کار

۱ـ راهنمای تغذیه، دکتر محمدحسن میمندی، ص ۲۳۷

۲ـ سلولز: جسمی است جامد، سفید، بی‌بو و بی‌طعم، شبیه به نشاسته، در آب

دستگـــاه گوارش را زیاد می‌کنـد و موجب سختی هضم سبزیجات می‌گردد، از این جهت باید به نکات زیر توجه نمود:

۱ـ هرچـه سبزیها جوانتر و تازه‌تر باشند سلولز آنها کمتر است و هضم آنها بهتر صورت می‌پذیرد.

۲ـ در اثر پخته‌شدن سبزیها، غشاء یاخته‌ها نرم می‌شود و عمل هضم آنها آسانتر می‌گردد. در صورت آب‌پزکردن سبزیها، اگر آب آن مصرف نشود، مقدار زیادی از مواد مفید سبزیها از بین خواهد رفت.

۳ـ تبدیل سبزیها به پوره هضم آنها را آسان می‌نماید، مانند پورهٔ هویج، پورهٔ اسفناج و غیره.

۴ـ خوب جویدن نیز موجب می‌شود تا غشاء سلولزی سبزیها نرم شود و هضم آنها آسانتر و بهتر صورت پذیرد.[۱]

## نیاز بدن به املاح معدنی:

بدن انسان به مواد معدنی نیازمند است زیرا املاح و

و آلکـــل، غیرمحلول، فقط در مایع شویتـزر حل می‌شود. به‌حالت طبیعی در سلولهای نباتات وجود دارد. فرهنگ عمید

۱ـ بهداشت غذایی، بهداشت نسل، تالیف دکتر فضل‌الله صدیق، ص ۸۵.

عناصر معدنی قسمتی از ساختمان یاخته‌ها و مایعات بدن را تشکیل می‌دهند.[۱]

املاح معدنی سه عمل مهم و عمده را در بدن انجام می‌دهند:

۱ـ املاح معدنی، در فعل و انفعالات شیمیایی بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند و در تحریك عضله و انعقاد خون مؤثر می‌باشند.

۲ـ این املاح، اسیدهای متشکله در بدن را خنثی و بدون اثر می‌سازند.

۳ـ بین فشار مایعات و یاخته‌های بدن تعادل برقرار می‌کنند.

اینك اهمیّت و عمل برخی از این عناصر معدنی را شرح می‌دهیم:

۱ـ **کلسیم:** مقدار کلسیم در بین عناصر معدنی بیشتر از سایر مواد معدنی دیگر است.

نودونه درصد این عنصر در استخوانها به شکل فسفات (۸۵ درصد) و کربنات (۱۲ درصد) یافت می‌شود. اگر به بدنی که در حال رشد و نمو است، کلسیم نرسد، استخوانها

۱ـ ۴/۷ درصد از وزن بدن از املاح و عناصر معدنی تشکیل شده است.

نرم و نشو و نما مختل می‌شود، بهترین شکل کلسیم نوعِ کلوئیدال آن است که در سبـــزیهـــای تازه و شیر یافت می‌شود.[۱] راه دفع کلسیم، روده‌ها و کلیه‌ها می‌باشد.

**کلسیم پنج عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:**

الف: استخوان‌بندی را محکم و دندانها را سالم نگه می‌دارد.

ب: ضربان قلب را تنظیم می‌نماید.

ج: بی‌خوابی را کاهش می‌دهد.

د: در متابولیسم[۲] آهن بدن مؤثر است.

هـ: در تنـظیم کار سیستم اعصاب بدن بخصوص در انتقال تحریکات نقش اساسی دارد.

۲ـ فسفر: فسفر مانند کلسیم در رشد و نمو بدن بسیار مؤثر است و ملاحظه می‌شود که هرچه مقدار این عناصر در شیر حیوان بیشتر باشد رشد بچه‌اش سریعتر است.[۳] فسفر در تمـام واکنشهای شیمیایی و فیزیولوژیکی بدن دخالت

۱ـ بهداشت غذایی، بهداشت نسل، دکتر فضل‌الله صدیق، ص ۸–۱۰.

۲ـ متابولیسم: در اصطلاح پزشکی تغییرات شیمیایی مواد غذایی که در بدن انسـان رخ می‌دهد را گویند. این تغییرات موجب نیروی لازم تقویت عضلات می‌شود. / فرهنگ عمید.

۳ـ بهداشت غذایی ـ بهداشت نسل، ص ۸–۱۰.

دارد و برای ساختمان طبیعی استخوان و دندانها ضروری است و در تنظیم کار قلب اهمیّت دارد و برای کار کلیه‌ها ضروری است و همچنین در انتقال تحریکات عصبی نقش اساسی دارد.

فسفر در بدن چهار عمل مهم انجام می‌دهد:

الف: به رشد و ترمیم بدن کمك می‌کند.

ب: با کمك به متابولیسم چربیها و نشاسته‌ها، توان و نیروی لازم را در فرد بوجود می‌آورد.

ج: درد ناشی از ورم مفاصل را کاهش می‌دهد.

د: در سلامتی دندانها و لثه مؤثر است.

۳ـ منیزیوم: این عنصر در بعضی از اعضاء بدن مانند مغـز سر و تیموس و غده‌های فوق گرده‌ها و در خون و عضلات موجود است و مقدار آن در این اعضا از کلسیم بیشتر است.[۱]

این عنصر در تبدیل قند خون به انرژی بسیار اهمیّت دارد و پنج عمل مهمّ را انجام می‌دهد:

الف: در مبارزه با افسردگی مؤثر است.

۱ـ بهداشت غذایی ـ بهداشت نسل، ص ۱۱–۱۲

ب: کار سیستم رگهای خونی و قلب را تنظیم و در جلوگیری از حملهٔ قلبی مؤثر است.

ج: موجب سلامت دندانهاست.

د: از رسوب کلسیم در کلیه‌ها و کیسهٔ صفرا جلوگیری می‌کند.

ه : عمل هضم را آسان می‌گرداند.

بهترین منابع طبیعی برای منیزیم، سبزیهایی که سبز تیره اند، انجیر، لیمو، گریپ‌فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته و سیب می‌باشد.[۱]

۴ـ **آهن:** این عنصر جزو ترکیب تمام یاخته‌های بدن می‌باشد و بخصوص در کبد و سپرز ذخیره می‌شود و لوکوسیت‌ها آن را از کبد و سپرز به مغز استخوان انتقال داده که برای ساختن گلبولهای قرمز به‌کار می‌رود.[۲] آهن برای متابولیسم صحیح ویتامینهای «ب» ضروری است و پنج عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:

الف: به رشد کمك می‌کند.

ب: موجب افزایش مقاومت در بدن در مقابل بیماریها

۱ـ ویتامین ، ارل ال‌میند ل، ص ۱۱۷–۱۱۸

۲ـ ویتامین، ص ۱۶

می‌شود.

ج: از خستگی جلوگیری می‌کند.

د: کم‌خونیهای حاصل از کمبود آهن را معالجه و پیشگیری می‌کند.

ه : رنگ موزون به پوست می‌دهد.

بهترین منابع طبیعی برای آهن: دل و جگر قلوهٔ گاو، گوشتهای قرمز، زرده تخم‌مرغ، بادام، پسته، گردو، حبوبات، مارچوبه و آردجو می‌باشد.

۵ـ یُد: دوسوم (۲/۳)ید موجود در بدن، در غدهٔ تیروئید است؛ به‌علّت اینکه غدهٔ تیروئید متابولیسم را کنترل می‌کند و ید در کار این غده بسیار مؤثر است. کمبود این ماده معدنی می‌تواند به‌تدریج موجب اختلالات روانی، اضافه‌وزن، سستی و بیحالی گردد.

این عنصر پنج عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:

الف: سبب رشد متناسب می‌شود.

ب: در نشاط روانی مؤثر است.

ج: در داشتن پوست، مو، ناخن و دندانهای سالم مؤثر است.

د: در رژیم لاغری به‌منظور سوزاندن چربیهای اضافی بدن به‌شما کمك می‌کند.

هـ: انرژی بیشتری به‌شما می‌بخشد.
بهترین منابع طبیعی این عنصر: گیاهانی که در زمینهای سرشار از ید رشد کرده‌اند و همچنین پیاز و تمام غذاهای دریایی می‌باشد.[۱]

۶ـ سدیم: سدیم وپتاسیم باهم کشف شدند و هردو برای رشد طبیعی، اساسی شناخته شده‌اند. مصرف زیاد سدیم (نمک) سبب نقصان پتاسیم می‌شود. سدیم به محلول نگاهداشتن کلسیم و مواد معدنی دیگر در خون کمك می‌کند. سدیم دو عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:

الف: در جلوگیری از ناتوانی در گرما و آفتاب‌زدگی مؤثر است.

ب: عمل اعصاب و عضلات را تقویت می‌کند.

بهترین منابع طبیعی سدیم عبارتند از: نمك طعام، هویج، چغندر، صدف، مغز و قلوه[۲].

۷ـ گوگرد: گوگرد برای پوست، ناخن و موهای سالم ضروری است و برای متعادل نگاهداشتن اکسیژن و کارکرد صحیح مغز ضروری می‌باشد. گوگرد در کار ترشح

۱ـ ویتامین ص ۱۱۲
۲ـ ویتامین، ص ۱۲۸

صفرا به کبد کمك می‌کند و دو کار مهم انجام می‌دهد:

الف: در رنگ بهتر پوست ضروری است و موها را براق می‌سازد.

ب: مبارزه در برابر عفونتهای میکربی را مؤثرتر می‌سازد.

**بهترین منابع طبیعی گوگرد:** کلم، حبوبات خشك، ماهی، تخم‌مرغ و گوشتهای جوان می‌باشد[1].

## *بدن و ویتامینها:*

علاوه بر املاح معدنی، ویتامینها نیز مورد نیاز بدن می‌باشند؛ زیرا بدون حضور آنها در غذا، سلامتی و تعادل اعضای بدن ناپایدار می‌شود و در اعمال حیاتی اختلالاتی ایجاد می‌گردد و عوارضی بروز می‌کند که گاه منجر به مرگ می‌شود.[2]

ویتامینها برای رشد، زندگی و سلامت عمومی ما ضروری و لازم هستند، ویتامینها از اجزای سیستم آنزیمی بدن ما هستند که متابولیسم بدن را برانگیخته و آن را تنظیم

۱ـ ویتامین، ص ۱۲۹

۲ـ مواد خوراکی، دکتر فتح‌الله اعلم، ج ۲، ص ۱۸۲

می کنند.

ویتامینها سوخت و ساز بدن را تنظیم می کنند و تنها کمبود یك ویتامین می تواند، تمام بدن انسان را به مخاطره اندازد[۱]. خوب است بدانید که بیشتر ویتامینها از منابع اصلی طبیعی استخراج می شوند.[۲] در اینجا به شرح و توضیح در مورد چند نوع از ویتامینها می پردازیم:

۱ـ ویتامین «آ»: ویتامین «آ» نقش مهم و اساسی در رشد و تولید مثل دارد و فقدان یا کمبود آن موجب توقف رشد و لاغری غیرعادی می شود.[۳]

ویتامین «آ»، هفت عمل عمده در بدن انجام می دهد:

۱ـ ضد شب کوری و ضعف قوه بینایی است و در معالجهٔ بسیاری از اختلالات چشمی مؤثر است.

۲ـ مقاومت بدن را در مقابل عفونت مجاری تنفسی زیاد می نماید.

۳ـ مدت بیماری را کوتاه می سازد.

۴ـ لایه خارجی بافت‌ها و اندامهای بدن را سالم نگاه

۱ـ ویتامین، ص ۲۶

۲ـ ویتامین، ص ۴۰

۳ـ مواد خوراکی، ج ۲، ص ۱۸۳-۱۸۵

می‌دارد.

۵ـ برای رشد استخوانهای محکم، پوست، مو، دندانها و لثه‌های سالم ضروری است.

۶ـ در موارد استعمال خارجی به بهبود اکنه، زردزخم، کورك و دمل، دُمل بزرگ و زخم باز کمك می‌کند.

۷ـ در معالجهٔ نفخ و اتساع[1] بعضی از اعضای بدن و ازدیاد فعالیت غدهٔ تیروئید مؤثر است. بهترین منابع طبیعی ویتامین «آ»: سبزیهای سبز و زرد، هویج، میوه‌های زرد، زرده تخم‌مرغ، شیر و فرآورده‌های آن و روغن ماهی می‌باشد. ویتامین «آ» معمولاً با واحد بین‌المللی(IU)6 اندازه‌گیری می‌شود.[3]

۲ـ **ویتامین « ب »**: این ویتامین عامل درمان فلج و بیماری اعصاب و مصرف مواد قندی در بدن است و فقدان آن در بدن ایجاد بیماری بری‌بری[4] Berberi می‌کند.[2]

ویتامینهای «ب» کار یکدیگر را تقویت می‌کنند و

۱ـ اتساع: گشادشدن، فراخ‌شدن، فرهنگ عمید

۲ـ ویتامین ص ۵۰

۳ـ بری‌بری مرضی است که دراثر نرسیدن مقدار کافی ویتامین B¹ به بدن تولید می‌شود و عوارض آن اختلال در قلب و معده و اعصاب است. ۵۰

۴ـ مواد خوراکی، ج ۲، ص ۱۸۲-۱۸۳

هنگامیکه باهم هستند بسیار نیرومندتر عمل می‌کنند، و در دوران بیماری، فشار عصبی و عمل جراحی نیاز به آن برای بدن زیادتر است. به‌علت اثر سودمند این ویتامین بر روی دستگاه عصبی و حالتِ روانی، به‌عنوان «ویتامینِ اخلاق» معروف شده است و اثر ادرارآورندهٔ ملایمی دارد.

**ویتامین «ب» هفت عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:**

۱ـ رشد را تقویت می‌کند.

۲ـ به عمل هضم بخصوص هضم کربوهیدراتها کمك می‌کند.

۳ـ حالت روانی را کنترل می‌کند.

۴ـ در طبیعی نگاهداشتن اعمال دستگاه عصبی، عضلات و قلب مؤثر است.

۵ـ در تسکین اختلالات هنگام سفر مؤثر است.

۶ـ دردهای بعد از عمل جراحی دندان را تسکین می‌دهد.

۷ـ به معالجهٔ زونا[1] کمك می‌کند.

**بهترین منابع طبیعی این ویتامین عبارتند از:** سبزیها، پوست برنج، نان گندم، آردجو، بادام‌زمینی،

[1] ـ زونا:

گوشت، سبوس و شیر می‌باشد.[۱]

واحد اندازه گیری این ویتامین میلی گرم است.

۳ـ **ویتامین « ب ۲ »**: این ویتامین عامل رشد و نمو است و نقش بسیار مهمی در تغذیه دارد. فقدان یا کمبود آن جذب مواد غذایی به‌خصوص مواد قندی را مختل می‌سازد[۲] و سبب زخمهای دهان، لب، پوست و اندام تناسلی می‌شود.

ویتامین «ب ۲» پنج عمل مهم انجام می‌دهد:

۱ـ به رشد و دوباره سازی کمك می‌کند.

۲ـ به داشتن پوست و ناخن سالم کمك می‌کند.

۳ـ در بهبود زخمهای دهان، لبها و زبان مؤثر است.

۴ـ برای قوهٔ بینایی مفید است و خستگی چشم را کاهش می‌دهد.

۵ـ در سوخت‌وساز کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها با مواد دیگر مؤثر است.

بهترین منابع تأمین این ویتامین، سبزیهایی که برگ سبز و پهن دارند، و شیر، جگر، قلوه، پنیر، تخم‌مرغ و ماهی

۱ـ ویتامین، ص ۵۳

۲ـ مواد خوراکی، ج ۲ / ۱۸۳

می باشد.[۱]

واحد اندازه گیری این ویتامین «میلی گرم» می باشد.

ویتامین «ث»: برای تشکیل کلاژن (که در رشد و ترمیم سلولهـای بدن اهمیت دارد) و لثـه‌ها و **رگهای خونی و استخوانها** و دندانها نقش مهمی ایفا می کند[۲] و دفاع بدن را در برابر بیماریهای عفونی و مسمومیتها تقویت می کند و در جذب آهن و کلسیم بدن نقش مؤثـری دارد.[۳] این ویتامین تحت شرایط فشار عصبی سریعتر مصرف می شود. احتیاج معتـادان به دخانیات و سالمندان به این ویتامین بیشتر است. ویتامین «ث» اعمال زیر را در بدن انجام می دهد:

۱ـ پس از عمل جراحی موجب سریعتر شدن سلامتی بیمار است.

۲ـ در پایین آمدن میزان کلسترل خون مؤثر است.

۳ـ احتمال ایجاد ناگهانی لخته را کاهش می دهد.

۴ـ در اثـر افـزایش قدرت اتصال پروتئین سلولها به یکدیگر موجب طول عمر بیشتر می شود.

۱ـ ویتامین، ص ۵۵-۵۶

۲ـ ویتامین، ص ۷۱

۳ـ مواد خوراکی / ج ۲، ۱۸۳-۱۸۵

۵ـ به‌عنوان یك نرم‌کنندهٔ طبیعی عمل می‌کند.
۶ـ زخم، سوختگی بدن و خونریزی لثه‌ها را التیام می‌بخشد.
۷ـ از ابتلا به انواع بسیاری از عفونتهای میکربی و ویروسی جلوگیری می‌کند.
۸ـ در جلوگیری و معالجه سرماخوردگی مؤثر است.
۹ـ اثر بسیاری از مواد حساسیت‌زا را کاهش می‌دهد.
بهترین منابع طبیعی این ویتامین: برگهای سبزِ سبزیها، انواع توت، گوجه‌فرنگی، گل‌کلم و انواع سیب‌زمینی می‌باشد.[1]

۵ـ **ویتامین « دِ »**: این ویتامین توسط نور خورشید و غذا جذب بدن می‌شود. هنگامی که ویتامین «دِ» مصرف می‌گردد، از راه رودهٔ کوچك با چربیها جذب بدن می‌شود و موجب تأثیر مثبت کلسیم و فسفر در بدن شده و در معالجه ورم ملتحمه مؤثر است.
بهترین منابع طبیعی این ویتامین: شاه‌ماهی، ماهی آزاد، ماهی تُن، شیر و فرآورده‌های شیری می‌باشد و از بین میوه‌ها نارگیل محتوی این ویتامین می‌باشد.

۱ـ ویتامین، ص ۷۱

۶ـ **ویتامین «E»**: این ویتامین نقش مهمی در زندگی جنین دارد و کار آن نمو و رشد بافتهای مولّد خون و منبسط کننده رگها و ضد انعقاد می‌باشد، همچنین این ویتامین، برای رشد سلولهای تولیدمثل سودمند می‌باشد.[۱]

این ویتامین اعمال زیر را در بدن انجام می‌دهد:

۱ـ همراه با ویتامین «آ» ریه‌های شما را علیه آلودگی هوا محافظت می‌کند.

۲ـ با رساندن اکسیژن به بدن، طاقت و تحمل آن را بیشتر می‌کند.

۳ـ از لخته‌شدن خون جلوگیری نموده و آنها را حل می‌نماید.

۴ـ خستگی را کاهش می‌دهد.

۵ـ به جهت تأخیر انداختن در پیری سلولها، انسان را جوانتر نگاه می‌دارد.

۶ـ از تشکیل زخمهای ضخیم داخلی و خارجی جلوگیری می‌کند.

۷ـ به ترمیم سوختگیها سرعت می‌بخشد.

۸ـ مانند یك مادهٔ ادرارآور عمل می‌کند و می‌تواند

---

۱ـ مواد خوراکی، ج ۲، ص ۱۸۵

فشارخون را پایین بیاورد.

۹ـ به جلوگیری از سقط جنین کمك می کند.

بهترین منابع طبیعی این ویتامین: برگهای سبز خوردنی، اسفناج، جوانهٔ گندم، نوعی گل کلم، تخم‌مرغ و دانهٔ سویا می باشد.[1]

۷ـ **ویتامین «K»**: این ویتامین سه عمل مهمّ در بدن انجام می دهد:

۱ـ به پیشگیری از خون‌ریزی داخلی و خارجی کمك می کند.

۲ـ در کم کردن خونریزی عادت ماهیانه مؤثر است.

۳ـ انعقاد خون را تنظیم می کند.

بهترین منابع این ویتامین: برگ سبز سبزیها، ماست و روغن نباتی می باشد.[2]

۱ـ ویتامین، ص ۸۱-۸۳

۲ـ ویتامین، ص ۹۲

# خواص سبزیهای خوردنی

| | | |
|---|---|---|
| اسفناج | سپانخ | Spinge |

۱ـ اسفناج: اسفناج گیاهی یك‌ساله است، رنگ ریشه‌اش قرمز و برگهای آن خوراکی است.[۱] منشأ اولیه این سبزی، نواحی مختلف آسیا، مانند ایران و افغانستان می‌باشد. این گیاه ظاهری بدون کُرك دارد و گلهای آن در فاصله ماههای خرداد تا شهریور شکوفه می‌کند، رنگ آن مایل به سبز است و پرورش آن به‌علت اهمیتی که در تغذیه دارد، در اغلب ممالك جهان صورت می‌پذیرد.

۱ـ سبزیها، میوه‌ها، ویتامینها / دکتر سیّدنورالله ستوده ۸۶

*برای اسفنـاج ترکیبـات شیمیایی و خواص درمانی زیادی شمرده‌اند که در زیر به آنها می‌پردازیم:*

۱ـ اسفناج از نوع سبزیهایی است که به علّت داشتن آهك و مخمر هضم‌کننده آن بسیار غنی است.

۲ـ گوگرد موجود در اسفناج خون را قلیایی می‌کند و آهك آن نیز استخوانها و عضلات بدن را استحکام می‌بخشد.

۳ـ مواد لعابی اسفناج برای مخاط و مفاصل بدن لازم است.

۴ـ ماده سبزرنگ اسفناج، کمبود املاح معدنی بدن را جبران می‌کند.

۵ـ اسفناج سرشار از ویتامینهای A و B وC و D است و بهترین غذا برای جبران ویتامینهای مذکور در بدن

## ترکیبـــات شیمیایی اسفنـــاج

دانشمندان از تجزیهٔ شیمیایی صدگرم اسفناج تازه مواد زیر را بدست‌آورده اند:

| کلسیم | فسفر | پروتئین | چربی | قند | آب | آهن | سکرتین | لستین ماده مهمی که در زرده تخم مرغ، در ساختمان اعصاب انسان، در ترکیب منی و صفرای انسان بکار رفته است. | املاح پتاسیم - سدیم - منیزیم - منگنز - مس - اکسالات | ید - ارسنیک - گوگرد - کلر - کلروفیل - اسیداوریک - پوردین | ویتامین A | ویتامین $B_1$ | ویتامین $B_2$ | ویتامین PP | ویتامین C | ویتامین D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| میلی گرم | میلی گرم | گرم | گرم | گرم | گرم | میلی گرم | | | | | واحدبین المللی | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم | بمقدار |
| ۶۰۰ | ۹۰ | ۲/۲ | ۰/۳ | ۳/۹ | ۹۲/۱ | ۴ | | | | | ۱۲۰۰۰ | ۰/۲ | ۰/۵ | ۲۱/۵ | ۲۷ | کم |

۱ـ غذا و شفا (سبزیجات) ص ۵۲

می باشد.[1]

۶ـ در برگهای اسفناج مقدار زیادی آهن قابل جذب موجود است و دارای مقدار زیادی ویتامین «K» و کاروتن، فسفر و کلسیم می باشد.[2]

۷ـ از زمانهای گذشته مردم عقیده داشتند که اسفناج از نظر ارزش غذایی، بر سایر سبزیجات، ترجیح دارد، زیرا مقدار درصد مواد ازته و هیدروکربنهٔ آن زیاد است.

۸ـ اسفناج به علت دارا بودن آهن، فسفاتها و کلروفیل، برای مبتلایان به کم‌خونی و همچنین کسانی که به علّت حوادث، خون زیادی از آنها خارج شده باشد، اثرات بسیار مفیدی دارد.[3]

۹ـ اسفناج التهاب و تشنگی را فرومی نشاند.

۱۰ـ پماد و مرهم اسفناج برای سر بازکردن دُمَل و درمان محلّ نیش‌زدگی مفید است.

۱۱ـ آب پخته آن، چنانچه با سفیدآب مخلوط گردد و بر موضع مالیده شود، برای از بین بردن لك، كك‌مك و جوشهای صورت مفید است.

۱ـ گیاهان دارویی، ص ۷۳۱
۲ـ سبزیها، میوه ها، ویتامینها، ص ۸۶
۳ـ خوردنیهای شفابخش، ص ۹۴

۱۲ـ اسفناج به‌جهت دارا بودن منیزیم ضدسرطان بوده و گلبولهای خون را افزایش می‌دهد.

۱۳ـ به جهت دارابودن کلروفیل می‌توان آن را مسهل ملایم دانست.

۱۴ـ خوردن عصارهٔ اسفناج خام نه‌تنها معده و روده را پاك و ضدعفونی می‌کند، بلکه بدترین نوع سوءهاضمه را نیز در عرض چند روز به‌کلی از بین می‌برد.

۱۵ـ اسفناج اراده را قوی و نیرو را زیاد می‌کند.

۱۶ـ اسفناج اثر نیروبخشی بر روی ترشحات معده، روده و لوزالمعده دارد.

۱۷ـ مالیدن آب اسفناج تازه (شیرهٔ اسفناج خام) بر روی پوست، یا قراردادن له‌کردهٔ برگ اسفناج برای رفع خارش بدن مفید است.

۱۸ـ اسفناج به‌علت داشتن یُد، برای بیماران مبتلا به گواتر اثر شفابخش دارد.[۱]

**موارد مصرف اسفناج:** اسفناج را به‌چند طریق زیر می‌توان مصرف کرد:

۱ـ سالاد اسفناج: به این ترتیب که اسفناج خام را با

۱ـ غذا و شفا (سبزیجات)، ص ۵۴-۵۵

روغن زیتـون و کمی سرکـه و نمك یا سوسهای دلخواه مخلوط می‌نمایند. البته طعم آن در ابتدا ناگوار و ناخوشایند است، ولی با اعتماد به خواص غذایی آن رفته‌رفته به‌آن عادت می‌کنید.[۱]

۲ـ اسفناج پخته: این نوع در اغذیه مصرف می‌شود و می‌توان شیرهٔ اسفنـاج را به‌کار برد.[۲] نکته مهم در پختن اسفنـاج این است که نبـاید آب آن را دور ریخت، زیرا منیزیم که ضدسرطان است در آب اسفناج وجود دارد.

۳ـ به‌صورت پماد و مرهم: اگر برگهای اسفناج را در روغن‌زیتون بپزید و آن را روی زخمهای ناشی از سوختگی و زخمهای جلدی بگذارید، خیلی زود التیام خواهند یافت.

نکته مهمّ: چهار گروه باید از مصرف اسفناج خودداری نمایند:

۱ـ مبتلایان به بیماری کبد.

۲ـ کسانی که درد مفاصل و رماتیسم دارند.

۳ـ کسانی که سنگ‌کلیه دارند.

۴ـ مبتلایان به ورم معده یا روده.[۳]

۱ـ خوردنیهای شفابخش، ص ۹۵

۲ـ گیاهان دارویی، ص ۷۳۲

۳ـ خوردنیهای شفابخش، ص ۹۶

| Brinjal | باذنجان | بادنجان |
| --- | --- | --- |

۲ـ **بادنجان:** بادنجان گیاهی یك‌ساله با میوه‌هایی به رنگ سیاه یا بنفش است که یك‌سرِ آن به بوته ختم می‌شود و دارای کلاهکی است.[۱] بادنجان در ایران شهرت فراوان دارد و از آن غذاهای گوناگونی همانند: خورش بادمجان، بادنجان سرخ‌کرده، کوکوی بادنجان، دلمه بادنجان، میرزاقاسمی، حلیم‌بادنجان، ته‌چین، یتیمچه و ترشی‌بادنجان تهیه می‌کنند.[۲]

۱ـ سبزیها، میوه‌ها، ویتامینها. ص ۸۶

۲ـ خوردنیهای شفابخش، ص ۶۶

**خواص و ترکیبات بادنجان:**

۱ـ مُلَیّن است، یعنی معده و روده ها را نرم می کند.

۲ـ ادرارآور است.

۳ـ پختهٔ آن برای طحال و اخلاطی که در آن جمع می شود، سودمند است.[۱]

۴ـ تخم بادنجان برای سرماخوردگی و زکام و تنگی نفس بسیار مفید است.[۲]

۵ـ بادنجان، مرض و درد را ازبین می برد،

در حدیثی از امام صادق(ع) نقل شده است که حضرت فرمود: بادنجان بخورید، زیرا بادنجان مرض و درد را ازبین می برد و دردی در آن نیست و موجب مرضی نمی شود.

۶ـ بادنجان موجب جلوگیری از مرض پیسی می شود.

۷ـ نور صورت را زیاد، رگها را ظاهر و نطفه را بسیار می گرداند.

در حدیث است که یکی از یاران امام

۱ـ طب الصادق(ع)، حکیم محمد خلیلی، ص ۱۲۳

۲ـ طب الصادق ع، ص ۱۲۳

علی النّقی(ع) گوید: امام(ع) به یکی از پیشکاران خود فرمود: برای ما بادنجان تهیه کن، زیرا بادنجان در وقت نیاز بدن به مواد گرمی، گرم است و در وقت نیاز به مواد سردی، سرد است.[۱]

و بطور کلی در تمام اوقات معتدل است.[۲]

و در حدیثی دیگر از امام صادق(ع) آمده است که فرمود: بادنجان بدن را از برص (پیسی)[۳]، ایمن می کند. هنگامی که میوهٔ درخت خرما رسید، بادنجان بخورید، زیرا در آن وقت، نور صورت را زیاد و رگها را ظاهر و آب پشت (نطفه) را بسیار زیاد می نماید.[۴]

۸ـ بادنجان خام دارای ویتامین «A»، فسفر و کلسیم است.[۵]

۱ ـ از نظر طب جدید، هر مادهٔ غذایی که جریان خون را سرعت بخشد گرمی است و آنچه حرکت خون را کُند سازد، سردی است.

۲ ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۲۸

۳ ـ پیسی: مرضی که در اثر آن لکه‌های سفید روی پوست بدن پیدا می شود (فرهنگ عمید)

۴ ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۲۸

۵ ـ اعجاز میوه ها و سبزیها، ص ۷۲

۹ـ بادنجان خوشبو کنندهٔ عرق و ازبین برندهٔ بدبویی زیر بغل و ران است.

۱۰ـ بادنجانی که در سرکه جوشانیده شده باشد، برای طبخال و زهره مفید است.

۱۱ـ بادنجان نارس، دارای مادهٔ سمّی به نام «سولانین» Solanin می‌باشد که خوردن آن سبب مسمومیت می‌شود و شیر حیواناتی که از آن می‌خورند مسموم است.[1]

۱۲ـ بسیار دیده شده، کسانی که مبتلا به سنگ ادراری هستند در اثر خوردن بادنجان دفع سنگ نموده اند و کسانی که به درد پهلو مبتلا می‌باشند باید از خوردن بادنجان خودداری کنند زیرا درد را تشدید می‌کند.

۱۳ـ مرهم دنباله بادنجان با بادام تلخ برای درمان بواسیر مؤثر است. برخی آن را سوزانده و بُخور آن را به بواسیر می‌دهند. در هر صورت از آن برای کم‌شدن و از بین رفتن تکمه‌های بواسیری استفاده می‌شود.

۱۴ـ اگر بادمجان را پخته و له‌کرده آن را صاف نمایند و آب‌صاف شده را با روغن زیتون بجوشانند، و به محل برص، لك و پیسی به‌مدت یك‌سال بمالند پوست به‌رنگ

۱ـ خوردنیهای شفابخش، ص ۶۶

طبیعی بازمی گردد.

۱۵ـ اگر شبها بادنجان را پخته و له کنند و روی زگیل ببندند و صبح بشویند و محل را با روغن زیتون چرب کنند، زگیل از بین خواهد رفت.[۱]

با برگهای بادنجان پمادی درست می کنند که برای درمان دمل های شدید و دردناك استعمال و مصرف می شود و موجب تسکین درد و شفای بیمار می گردد.

۱ـ نسخه شفا، دکتر صفدر صانعی، ص ۶۷
۲ـ تغذیه و بهداشت، ص ۱۶۷

## ترکیبات بادنجان

| نام سبزی | اندازه تقریبی | کالری | پروتئین گرم | چربی گرم | کلسیم میلی گرم | آهن میلی گرم | ویتامین A واحدبین‌المللی | ویتامین $B_1$ میلی گرم | ویتامین $B_2$ میلی گرم | ویتامین C میلی گرم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| بادنجان نپخته | ۱ کوچك | ۲۴ | ۱ | ۰/۳ | ۱۸ | ۰/۴ | ۳۰ | ۰/۰۴ | ۰/۰۵ | ۵ |

۱ - کتاب غذا و شفا (سبزیجات)

| پونه | فُوتَنج | Sarriette |
| --- | --- | --- |

۳ـ پونه، (پودنه): Mentha palegium

این سبزی خوشبو و معطر است و در کوه و بیابان سبز می‌شود. ساقه‌اش بسیار کوتاه است. برگهایش شبیه برگ نعناع، امّا کوچکتر است. نام‌های دیگر این سبزی، پودنه، پودینه، رافونه، فورنج می‌باشد. پونه یکی از سبزیهای تیرهٔ نعناع است که به‌طور معمول خام خورده می‌شود و طبیعت گرم دارد. گیاه پونه علف و پایا[۱] می‌باشد و ارتفاع آن از ۱۰

۱ـ پایا، گیاهی است که ریشه یا پیاز آن سالها در زمین باقی می‌ماند و همه‌ساله پس از آن‌که اعضای هوایی گیاه ازبین‌رفت باعث پیدایش ساقهٔ جدید در فصل مساعد می‌گردد.

تا ۵۵ سانتیمتر متغیر است. از نظر علم گیاه شناسی، پونه انواع مختلفی دارد که بعضی از نمونه های آن کرك دار است و قسمت مورداستفادهٔ این گیاه، تمام اعضای هوایی آن است.[۱]

تاریخ شناسایی پونه به زمانهای بسیار دور یعنی به قرن پنجم قبل از میلاد مسیح نسبت داده می شود.[۲]

پونه بیشتر در جاهای خشك و ریگزارو زمینهای شنی می روید. ساقه پونه کوهی به رنگ سبز تند یا قرمز مایل به قهوه ای است.

*خواص پونه*- برای پونه فواید زیادی برشمرده اند که در زیر به شرح هرکدام از آنها می پردازیم:

۱ـ پونه ضد تشنج و مسکن اعصاب است.

۲ـ محرك اعمال هضم و ضد اسهال می باشد.

۳ـ اسانسِ* پونه ۵۰٪ مانتول دارد و مانتول دارویی است که برای عمل هضم بسیار مفید است و خاصیت بی حسی موضعی را نیز دارد.

۴ـ خشك شدهٔ پونه برای خوشبو ساختن آبِ دوغ و آش

۱ـ غذا و شفا سبزیجات / تألیف دکتر محمدصادق رجحان، ص ۶۳

۲ـ گیاهان دارویی، دکتر زرگری

به کار می رود.[۱]

۵ـ پونه، جهت درمان استسقاء** و یرقان و رفع سوزش معده مفید است.

۶ـ پونه، بلغم سینه را دفع می کند و برای سکسکه مفید است.[۲]

۷ـ خوردن پونه برای تسکین سرفه و تسهیل خروج اخلاط مفید است.

۸ـ پونه برای درمان استفراغ، دل پیچه، احساس چنگ زدنِ معده، دل مالش، درد معده، بی اختیاری ادرار و سنگ کلیه مفید است.

۹ـ شستشوی دستگاه تناسلی با عصارهٔ پونه برای رفع خارش این اندام مؤثر است.

۱۰ـ چنانچه له کردهٔ پونه را به صورت پماد و مرهم در

۱ـ سبزیها، میوه ها، ویتامینها، ص ۹۲

۲ـ اعجاز میوه ها و سبزیها، ص ۷۳

*ـ اسانس: ماده معطر به شکل مایع یا روغن فرار است که از برخی از میوه ها و سبزیها گرفته می شود. (فرهنگ عمید)

**ـ استسقاء: در لغت به معنای آب خواستن، باران خواستن است و نام مرضی است که مایعات در شکم جمع می شود و شکم مریض ورم می کند و آب بسیار می خورد و عطش فوق العاده پیدا می کند.

محل لکه‌های سیاهِ پوست قرار دهند، اثر شفابخشی دارد.

۱۱ـ پونه برای تقویت لثه مفید است، به‌این‌ترتیب که باید پونـه خشـك‌شده را بسوزانید و با گردِ سوخته پونه دندان و لثه را مسواك نمایید.

۱۲ـ پونه در استعمال خارجی، به‌منظور رفع لکه‌های زیر جلدی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۱۳ـ از پونه برای دفع حشرات استفاده می‌شود. زیرا پراکنـده‌ساختن اسانس پونه در محیط، موجب دورشدن حشرات می‌گردد.

۱۴ـ در طب سنتی از پونه برای بهبود سیاه‌سرفه، آسم، هیستری، نفخ، نقرس و به‌عنوان قاعده‌آور مورد استفاده قرار می‌گیرد.[۱]

**ترکیبات شیمیایی پونه:** دانشمندان از تجزیه شیمیایی قسمتهای مختلف این گیاه موارد زیر را بدست‌آورده‌اند:

۱ـ تانن، (مادهٔ مقوی، ضد اسهال)

۲ـ مواد رزینی، قند، مواد بِکتیك.

۳ـ اسانس پونه[۲]

۱ـ گیاهان داروئی، دکتر زرگری، ص ۵۷۸، ج ۲

۲ـ غذا و شفا سبزیجات، ص ۶۳-۶۴

| پیاز | بَصَل ـ بَصَلَة | Onion |
| --- | --- | --- |

۴ـ پیاز Onion : دانشمندان برای این سبزی خواص طبّی و درمانی متعدد برشمرده‌اند، که در اینجا به بررسی تعدادی از آنها می‌پردازیم:

۱ـ پیاز، خستگی را برطرف می‌کند و به اعصاب نیرو می‌بخشد و توان راه‌رفتن را زیاد و آبِ مرد (نطفه) را افزون و تب را ازبین می‌برد. این فواید پیاز را امام‌صادق(ع) برشمرده‌اند که قابل توجه و دقت است.

۲ـ پیاز، پوست را لطیف، پشت را قوی و لثه‌ها را محکم می‌کند.

۳ـ پیاز بوی بد دهان را که ناشی از بدکارکردن معده است، برطرف نموده و بلغم[1] را ازبین می‌برد و محرك

نیروی جنسی است. تمام موارد بالا، در احادیث و متون اسلامی ازجانب امام‌جعفرصادق علیه‌السلام، ذکر گردیده است.

۴ـ پیاز بیماری را از انسان دور می‌سازد.

در حدیثی از رسول اکرم(ص) وارد شده است که فرمودند: وقتی که وارد شهر و محلی شدید، از پیاز آنجا بخورید تا بیماری آن محل را از شما دور سازد.[۲]

دانشمندان علم گیاه‌شناسی معتقدند که، مصرفِ پیازخام برای رفع ناراحتیهای حاصل از آشامیدن آبهای مختلف در هنگام مسافرت و جلوگیری از ناراحتیهای ناشی از هوای آلوده، مفید می‌باشد.[۳]

۵ـ پیاز خام، برای پوست، موهای سر و کلیه‌ها و مثانه مفید است.

۶ـ پیاز پخته، مُلَیّن (نرم‌کننده) است و برای کسانی که

---

۱ـ بلغم: ماده‌ای سفید و لزج که غالباً هنگام بیماری از داخل بدن مترشح و خارج می‌شود. در اصطلاح اطباء قدیم یکی از اخلاط چهارگانه است.

۲ـ به‌نقل از طب‌الصادق ع، ص ۱۱۸ + خوردنیها و آشامیدنیها ص ۴۲

۳ـ غذا و شفا و سبزیجات، ص ۷۰–۷۱

روده‌های ضعیفی دارنـــد، غذای منـــاسبی است. البتـــه سرخ‌کردن پیاز با روغن آن را سنگین می‌نماید، مگر آنکه زیاد سرخ نشود و روغن کمی مصرف گردد.

۷ـ پیاز نیز مانند سیر خاصیت ضدعفونی دارد.

۸ـ آب پیاز برای دندان‌درد مفید است، برای تسکین درد باید آب پیاز را روی دندان ریخت و کمی نگاه‌داشت، این عمل را می‌توان با پنبه انجام داد.

۹ـ برای برطرف‌ساختن صدای داخل گوش می‌توان یك تکـهٔ پنبـه را به پیاز آغشته کرد و در گوش قرارداد. به‌زودی صدای گوش شما برطرف می‌شود.

۱۰ـ خوردن سه پیاز خام در روز خســتگی شمـــا را برطرف می‌نماید.

۱۱ـ برای معالجه ترك‌خوردگی دست، یك پیاز تازه را رنده کنید و آب آن را به‌مدت دوازده دقیقه روی دست خود بمالید. اگر هرروز دوبار این کار انجام شود، ترکهای دست شما بهبود خواهد یافت.

۱۲ـ برای معالجه ورم و آماسِ[1] بدن می‌توان دو پیاز را

۱ـ آماس: تورم عضوی از اعضای بدن بر اثر بیماری یا جراحت یا کوفتگی. (فرهنگ عمید)

رنده نمود و یك‌لیتر شیر که بجوش آمده است ریخت و پس از ۲۴ ساعت که دم‌کشیده سرد شد، آن را صاف نمود و هر روز سه لیوان کوچك از آن را نوشید.

۱۳ـ برای درمان نیش زنبور و مگس می‌توانید یك پیازِ تازه را رنده کنید و آب آن را بصورت پماد و مرهم روی محل نیش‌زدگی بگذارید. پس از مدتی ورم کم شده و درد تسکین پیدا می‌کند.

۱۴ـ برای معالجه کورك و دمل نیز می‌توان از روش بالا سودجست.[۱]

۱۵ـ پیاز ادرارآور خوبی است.[۲]

۱۶ـ پیاز دارای مخمری است که برای آسان‌نمودن هضم نشاسته مفید است. باید توجه داشت هضم پوستهای نازکی که ورق پیاز را پوشانده خیلی دشوار است و باید هنگام مصرف آن را جدا نمود.[۳]

۱۷ـ پیاز اشتهاآور و کاهش‌دهنده ناراحتیهای مربوط به نفخ شکم و غیره است.

۱ـ نسخه‌های شفابخش، ص ۱۱۶
۲ـ سبزیها، میوه‌ها، ویتامینها، ص ۹۰
۳ـ سبزیها، میوه‌ها، ویتامینها، ص ۹۰

۱۸ـ به‌علّت داشتن مقـــدار زیادی انسـولین گیاهی، موجب کم‌شدن فشارخون است.

۱۹ـ پیاز دارای هورمون دیاستازی است که غدد اشك و آمیزشی و گوارشی را تقـویت می‌کنـد. این مواد دراثر حرارت ازبین می‌روند. بنابراین پیاز پخته در نیروی جنسی و هاضمه تأثیری ندارد و اشك‌آور هم نیست.

۲۰ـ پیاز به‌علّت داشتن فسفر، کارهای فکری را آسان می‌کند.

۲۱ـ پیاز درمـــان‌کننـــدهٔ کوه‌گرفتگی است و دارای ویتامینهای «A» و «B» و «C» است.[۱]

۲۲ـ برای افـرادی که دچـار بی‌خوابی هستند، مفید است و در صورت مصـرف زودتـر خواب به سراغ آنهـا خواهد آمد.

۲۳ـ پیاز، برای کودکان کم‌رشد و پیرمردان ضعیف مفید است.[۲]

۲۴ـ برای جلوگیری از خون‌دماغ می‌توانید چندقطره سرکه را روی پیاز رنده‌شده بریزید و آب آن را در بینی

۱ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۴۳
۲ـ طب‌الکبیر، ص ۲۴۶

بچکانید، تا از خونریزی جلوگیری نماید.

۲۵ـ پیاز لثه‌ها را تقویت می‌کند. رنگ چهره را روشن می‌سازد و خستگی را برطرف و اعصاب را تسکین می‌بخشد.

۲۶ـ پیاز سرشار از ویتامینهای آ، ب، ث، و دارای آهن، آهك، فسفر، پتاسم، سدیم، گوگرد، ید، سیلیس و قند است که به‌طور مستقیم جذب بدن می‌شود و برای اشخاص مبتلا به بیماری قند مضر نیست.

۲۷ـ پیاز به‌علت داشتن گوگرد ضد عفونت خون است. وقتی گوگرد وارد خون و ریه‌ها گردد با عفونتهای مجاری تنفسی، مانند آسم، برونشیت و گریپ و غیره مبارزه می‌کند.[۱]

۲۸ـ یك پزشك هندی به‌نام «منون» درپی تحقیقات دوساله خود در دانشکده پزشکی، دانشگاه نیوکاسل انگلستان، اعلام نمود که: پیاز خام، پخته و یا سرخ کرده از تشکیل لخته‌های خون در رگها جلوگیری نموده و مانع از بروز سکته قلبی و مغزی می‌شود.[۲]

۱ـ اعجاز میوه‌ها و سبزیها، ص ۷۴

۲ـ اطلاعات، شماره ۱۳۱۱۲، مورخ ۱۵ بهمن ۴۸

۲۹ـ در استعمـال خارجی، پیاز پختـه، تسکین‌دهندهٔ سوختگیها و بواسیر است.

در صد گرم پیاز، مواد زیر یافت می‌شود:

پروتید: ۳ گرم

گلوسید: ۱۲ گرم

لیپید: ۰/۳ گرم

۳۰ـ مرهمی که از پیاز خام رنده شده درست می‌کنند اگر به پائین شکم بگذارند، خروج ادرار را آسان می‌سازد و اگر بر روی پیشـانی گذاشتـه شود سردردهـای شدید نیمه‌سر و سردردهای عصبی را آرام می‌کند.

۳۱ـ تحـریکی که در هنگام پوست‌کندن پیاز حاصل می‌شود، دردهای شدید نیمه‌سر (میگرن) را برطرف کرده و زکامی را که تازه شروع شده است ازبین می‌برد.

۳۲ـ برگهای سبز پیازچه[۱] که بیشتر هنگام بهار یافت می‌شود، دارای مقدار زیادی ویتامین «ث» است.

۳۳ـ پیاز، به‌تقـریب تمـام خواص سیر را در معالجه

۱ـ خوردنی‌ها و آشامیدنیها، ص ۴۳

۲ـ پیازچه، از خانواده پیاز است و خیلی ملایمتر و تازه‌تر از مزه پیاز است. وقتی خشك می‌شود، مزه آن از بین می‌رود.

فشارخون، مرض قند، درمان بیماری کرمك و غیره دارد.

۳۴ـ مصرف پیاز پخته، باعث لینت یا نرمی مزاج می شود.

۳۵ـ مصرف پیازی که با گوشت چرب پخته شده باشد، نیروی جنسی مرد و زن را تقویت خواهد نمود. این اثر در مصرف پیازخام به مقدار کمتر وجود دارد.

۳۶ـ استفاده از پیازی که با چربی پخته شده باشد برای دفع اخلاط چسبنده از سینه مفید است.

۳۷ـ مصرف پیاز پخته با چربی برای رفع یبوست و نفخ روده ها مفید است. برای این منظور پیاز را با ملایمت بپزید و در هنگام پختن بتدریج به آن کره اضافه نمایید و سپس مصرف کنید.

۳۸ـ اگر ورقه‌های نازكِ پیاز در شیر، پخته و مصرف شود برای درمان دردهای حاصل از قولنج روده ها و ناراحتیهای شکم مفید است.

۳۹ـ پیاز پخته، حبس البول یا شاش بندشدن و کم‌شدن ادرار را شفا می‌دهد.

۴۰ـ مصرف پیاز پخته به هر شکل که باشد برای رفع ناراحتیهای روحی مفید است.

۴۱ـ مصرف پیاز پخته شده در سرکه، برای تقویت

هاضمه، زردی (یرقان)، ورم طحال و استفراغ صفراوی مفید است.

۴۲ـ تخم پیاز طبیعت گرم دارد و خوردن ۴ تا ۵ گرم آن برای تحریك نیروی جنسی مؤثر است.

۴۳ـ قراردادن پیاز پخته و گرم در محل سوختگی و یا قراردادن آن در محل بواسیر اثر شفابخش دارد، زیرا خون را به‌طرف سطح پوست انتقال داده و از تجمع خون در رگهای بواسیری می کاهد.

۴۴ـ اگر با آب پیاز چیزی روی کاغذ بنویسید، دیده نمی شود ولی همینکه آن را گرم کنید و حرارت دهید، کلمات ظاهرمی گردد.[۱]

تذکر:

۱ ـ زیاده‌روی در خوردن پیاز موجب تشنگی، استفراغ، تیرگی چهره و حتی فراموشی می شود.

۲ـ برای برطرف کردن بوی بد پیاز بعد از مصرف آن ـ می توان، یك عدد گردو یا مقداری نان سوخته میل نمایید و یا چندعدد باقلا را جویده و مدتی در دهان نگاهدارید[۲].

۱ـ طب الکبیر، ص ۲۵۴-۲۵۵

۲ -غذا و شفا. سبزیجات، ص ۷۱-۷۲

# ترکیبات پیاز و پیازچه

| نام سبزی | اندازه | کالری | پروتئین گرم | چربی گرم | کلسیم میلی گرم | آهن میلی گرم | ویتامین A واحدبین المللی | ویتامین $B_1$ میلی گرم | ویتامین $B_2$ میلی گرم | ویتامین C میلی گرم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| پیاز پخته | ½ فنجان | ۳۸ | ۱ | ۰/۱ | ۳۲ | ۰/۵ | ۵۰ | ۰/۰۲ | ۰/۰۳ | ۶ |
| پیاز خام | ۱ متوسط | ۴۵ | ۱ | ۰/۱ | ۳۲ | ۰/۵ | ۵۰ | ۰/۰۳ | ۰/۰۴ | ۹ |
| پیازچه خام | ۱ متوسط | ۴۵ | ۱/۸ | ۰/۲ | ۳۳ | ۰/۴ | ۱۹۰ | ۰/۰۴ | ۲۲ | |

کتاب غذا و شفا (سبزیجات)

| Radish | فجل | ترب |
|---|---|---|

۵ـ ترب

گیاهی است دارای برگهـای درشت، گلهای آن شبیه شب‌بو و به رنگ بنفش یا سفید و ریشه آن شبیه چغندر، پوستش سفید یا سیاه، طعمش تند و تیز و ازجمله سبزیهای خوردنی است و «تربز» هم گفته شده است.

*خواص ترب.*

در طب سنتی و جدید برای این سبزی خواص متعددی برشمرده‌اند، که در زیر به‌آنها می‌پردازیم:

۱ـ برگ ترب، نفـخ شکم را ازبین می‌برد و مغزترب ادرار را زیاد می‌کند و ریشه آن بلغم را قطع می‌کند.

در این خصـوص یکی از یاران امام‌صادق(ع)

به نام حنان می گوید: به همراه امام صادق(ع) در یك سفره غذا می خوردیم حضرت به من ترب مرحمت کرد و فرمود: ای حنان، ترب بخور، که سه خاصیت دارد: برگ آن، نفخ شکم را از بین می برد. مغز آن، ادرار را زیاد می کند و ریشه آن بلغم را قطع می کند.[1]

۲ـ به گفتهٔ دانشمندان علوم تغذیه: ترب، بول را از محل خود جدا می کند و به بهترین صورت موانع بول را برطرف می سازد و آن را به جریان می اندازد و سنگریزه های کبد را خُرد می نماید.

۳ـ ترب، معده را از تنبلی رها می سازد و آن را تقویت می کند.

۴ـ اشتها را زیاد می نماید.

۵ـ سینه را نرم و آن را از اخلاط پاك می سازد.

۶ـ ترب، برای بواسیر سودمند است.[2]

۷ـ آب ترب را می توان در معالجه یرقان و سنگهای کیسهٔ صفرا مصرف نمود.

۱ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۴۷

۲ـ طب الصادق، ص ۱۲۴

۸ـ مرهم ترب برای معالجهٔ زخمهای بد و رویانیدن موی ریخته و جوشهای آبدار مفید است.

۹ـ ترب، نفخ‌آور است و نمك و زیره، آن را برطرف می‌سازد.

۱۰ـ ترب به هضم غذا کمك می‌کند، ولی خود به‌آسانی هضم نمی‌شود.

۱۱ـ ترب، سرفه مزمن را معالجه می‌کند.

۱۲ـ ترب ضد تشنج است و سموم کبدی را ازبین می‌برد.

۱۳ـ اگر ترب را در سرکه خیس نموده و میل کنید، ورم طحال را برطرف می‌کند.

۱۴ـ ترب‌سیاه ضد اسکوربوت، سل، سیاتیك، درداعصاب، رماتیسم، سنگ‌مثانه و انسداد مجاری تنفسی و آنژین و احتقان خون می‌باشد.

۱۵ـ جویدن برگ سبز ترب‌سیاه، لثهٔ دندانها را تقویت می‌کند و بوی بد دهان را از بین می‌برد

۱۶ـ مقدار ۱۰۰ – ۱۵۰ گرم شیرهٔ ترب‌سیاه، که پس از رنده شدن به‌دست می‌آید، اگر قبل از غذا میل شود، نتایج خوبی در درمان بیماریهای رسوب صفراوی، درد ناحیه کیسهٔ صفرا، سنگ‌کلیه و مثانه، خارش و کهیر دارد و

تغذیه عمومی بدن را بهبود می‌بخشد.

۱۷ـ جوشاندهٔ ترب، سرماخوردگی را برطرف می‌سازد.[۱]

۱۸ـ ترب‌سیاه هم مولّد باد و هم بادشکن است و بادگلو را تحریک می‌کند. ریشه آن بلغم را ازبین می‌برد و ترشح سیب‌انسان[۲] را زیاد می‌سازد.

۱۹ـ خوردن ترب، رنگ رخسار را نیکو و باز می‌کند.

۲۰ـ اگر برگ ترب‌سیاه پخته شود، برای سرفه کهنه و مزمن بسیار مفید است.

۲۱ـ پخته‌شدهٔ برگ ترب‌سیاه، شیر را زیاد می‌کند.

۲۲ـ خوردن ترب همراه با نمك و کره قبل از غذا، اشتهاآور است.

۲۳ـ برگ ترب و تربچه نفخ‌آور است؛ ولی دارای

۱ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۴۸

۲ـ سیب‌آدم، غده‌ای است که در زیر گلو قرار داشته و ترشحات مهمی دارد.. کمی ترشحات آن سبب چاقی زیاد می‌شود، و علائم ترشح کم آن عبارتند از: مژه کم، ابرو کوتاه، صورتِ پف‌کرده، دستهای سرد و نمناك، بداخلاقی، خون‌سردی و عصبانیت، هیجان و دقت زیاد، پوست بدن پوسته‌پوسته می‌شود و شخص کودن می‌گردد و بدن اطفال رشد نمی‌کند. و بلغمی‌مزاج کسی را گویند که ترشح سیب او کم باشد.

مقدار زیادی ویتامین «C» می‌باشد.

۲۴ـ خواص تربچه «radish» هم نزدیك به خواص ترب سیاه است، ولی ریشه تربچه گلی و سفید و از لحاظ ویتامین ترب سیاه، فقیرتر است، امّا در برگهای آن اسیداسکربیك (ویتامین «C» ) و کاروتن بسیار موجود است، ویتامین «B» نیز در ریشه و برگ آن وجود دارد.

۲۵ـ مالیدن آب ترب بر بدن مانع از گزیدن حشرات می‌شود.

۲۶ـ مداومت در مصرف ترب برای روییدن مویی که ریخته شده باشد مفید است.

۲۷ـ خوردن تخم‌ترب به‌اندازهٔ ۲ گرم در شبانه‌روز باعث افزایش عرق بدن، زیادکردن شیر و ادرار می‌شود و برای رفع ورم طحال و درد کبد مفید است.

۲۸ـ تخم ترب لکه‌های سیاه بدن را برطرف می‌کند. برای این منظور باید تخم ترب را در سرکه مدتی خیس نمود و در محل لکه‌ها قرارداد.

۲۹ـ ترب، سرمازدگی دست‌وپا و تورم آن را بهبود می‌بخشد. برای این‌منظور باید چندعدد ترب را در مقداری آب جوشانید و سپس عضو سرماخورده را در آب نیم‌گرم این جوشانده قرارداد و این عمل را چندبار در روز تکرار

کرد.

۳۰ـ ترب، به‌واسطهٔ روغن گوگردی که دارد، ضدعفونی کننده است.[1]

۳۱ـ آب ترب در حالت آلرژی مانند کهیر مورد استفاده قرار می گیرد.

**ترکیبات شیمیایی در ترب:** در ۱۰۰ گرم ترب مواد زیر یافت می شود:

۱۰ گرم پروتید
۶/۵ گرم گلوسید
۸۷ گرم آب
۰/۷ گرم مواد معدنی و مقداری ویتامینهای A و B و C

**ترکیبات شیمیایی ترب:**

از تجزیهٔ شیمیایی ترب (قسمت برجستهٔ ریشهٔ آن) مواد زیر را بدست آورده اند:

۱ـ آب: ۸۳ تا ۹۳ درصد
۲ـ مواد چرب: ۱/۲۰ تا ۱/۹۰ درصد

۱ـ اسرار خوراکیها، ص ۳۳

۳ـ مواد قندی
۴ـ مواد ازته
۵ـ اسید فسفریك
۶ـ سنه‌ول: ماده‌ای که طعم تند ترب مربوط به‌آن است.
۷ـ گلولزید.

**ترکیب غذایی تربچه:**

از تجزیهٔ «۴» عدد تربچهٔ خام و کوچك، به‌جز آب، مواد غذایی زیر با ارزش انرژی‌زائی ۱۰ کیلوکالری به‌دست آمده است.

۱ـ پروتئین: کم
۲ـ چربی: کم
۳ـ قند: ۲ گرم
۴ـ کلسیم: ۱۵ میلی گرم
۵ـ آهن: ۰/۴ میلی گرم
۶ـ ویتامین A : ۱۰ واحد بین‌المللی
۷ـ ویتامین $B_2$ : ۰/۰۱ میلی گرم
۸ـ ویتامین $B_2$ : ۰/۰۱ میلی گرم
۹ـ ویتامین pp : ۰/۱ میلی گرم

| ترخون | القتلـةـ السفلة | Estragon |
| --- | --- | --- |

۶ـ **ترخـون:** Estragon یکی از سبـزیهـای معـروف خوراکی است، که ریشـهٔ پایا دارد و ارتفـاع گیاه آن به ۳۰سانتی‌متـر تا یك‌متـر می‌رسـد. قسمت مورد استفادهٔ ترخـون: برگ و سرشـاخه‌های جوان آن است، ترخون طبیعتی گرم دارد.[۱]

**فواید ترخـون:** ترخـون سبزی خوش‌طعمی است که خواص درمانی بسیاری دارد، که در زیر به‌شرح برخی از آنها می‌پردازیم.:

۱ـ ابن‌سینا و زکریای‌رازی دو دانشمند بزرگ مسلمان

۱ـ غذا و شفا سبزیجات، ص ۷۶

در کتابهای طبی خود می‌نویسند: ترخون، نفخ را برطرف کرده و هوای آلوده ناشی از طاعون را ضدعفونی و پاك می‌کند.

۲ـ ترخون، اشتهاآور، منظم‌کنندهٔ عادت ماهانهٔ خانمها و ترشح‌کنندهٔ بُزاق دهان است.

۳ـ ترخون، مُسکِّن دندان‌درد است.

۴ـ خواص درمانی ترخون به‌علت داشتن روغن مایع اصلی آن است، این روغن دارای خواص: تقویت‌کننده، اشتهاآور، تقویت‌کننده معده، ادرارآور، قاعده‌آور و کرم‌کُش می‌باشد.

۵ـ ترخون می‌تواند جانشین نمك شود و کسانی که مصرف نمك برایشان مضر است مانند بیماران قلبی، کسانی که فشارخونشان بالا رفته یا اشخاص چاق که رژیم غذایی بی‌نمك دارند می‌توانند ترخون را بجای نمك در غذای خود مصرف کنند.

۶ـ ترخون سرشار از اسانسهای معطر و خوشبو است.

۷ـ ترخون، مجاری دستگاه هاضمه را ضدعفونی می‌کند و از تخمیر غذا و در نتیجه **تخامه** جلوگیری می‌کند.

۸ـ ترخون، گیاهی تب‌بُر است.[1]

۹ـ دم‌کردهٔ ترخون برای تقویت معده به‌کار می‌رود تا هضم غذا را آسان نماید و گاز و نفخ شکم و روده‌ها را برطرف سازد، به‌این منظور پنج گرم ترخون را تکه‌تکه نموده و در یك فنجان قرار دهید، و روی آن آب‌جوش بریزید و به‌مدت ده‌دقیقه نگهدارید تا دَم‌بکشد. آن را بعد از صرف غذا بنوشید.

۱۰ـ دم‌کردهٔ ترخون به‌طریق مذکور دردهای اعصاب و انواع رماتیسم را شفا می‌دهد.[1]

## ترکیبات شیمیایی ترخون:

دانشمندان از تجزیه شیمیایی ترخون تازه ۰/۱ تا ۰/۴ درصد، اسانسی به‌دست‌آورده‌اند که از مواد زیر تشکیل یافته است:

۱ـ استراگول: ۶۰ تا ۷۰ درصد
۲ـ ترپن‌ها: ۱۵ تا ۲۰ درصد
۳ـ تانن: مقدار کم

۱ـ خوردنیهای شفابخش، ص ۷۹
۲ـ غذا و شفا، ص ۷۶

| Leek | کَرّاث | تره |
|---|---|---|

۷ـ تره

تره، ازجمله سبزیهای معروف و خوردنی است که ساقه ندارد و برگهای آن دراز و تاخورده است و به نام «گندزا» نیز خوانده می‌شود.[۱]

**فواید تره:** برای تره خواص و آثار زیر را برشمرده‌اند:

۱ ـ تره ناراحتی طحال را برطرف می‌کند.

در این مورد حدیثی است که: در حضور امام‌موسی کاظم(ع) از بیماری شخصی سخن به‌میان آمد. حضرت پرسید: بیماری او چیست؟

۱ـ فرهنگ عمید

عرض کردنـد: ناراحتی طحال دارد. حضرت فرمـود: سه‌روز به او تره بخـورانید. وقتی به دستور امام‌ع عمل نمودند، خون شخص بیمار بندآمد و بیماریش بهبود یافت[۱].

احادیث دیگری نیز دربارهٔ فواید سبزی آمده است که درزیر به بیان برخی از آنها می‌پردازیم:

الف: وقتی از امام‌صادق(ع) دربارهٔ خواص تره پرسیدنـد، حضـرت فرمود: از سبزیها نزد پیامبر اکرم‌ص صحبت به‌میان آمد، آن حضرت فرمـود: تره بخورید زیرا تره درمیان سبزیها، مانند نان درمیان سایر خوراکی‌ها است.

ب: یکی از یاران امـام‌صادق‌ع می‌گوید: نزد حضرت صادق‌ع سر سفـره نشسته بودم، خواستم کاسنی بخورم، حضـرت به‌من فرمود: چرا تره نمی‌خوری؟ عرض کردم: بخـاطـر خواصی که از شمـا دربارهٔ کاسنی روایت شده می‌خواستم کاسنی بخورم. حضرت فرمود: تره بخور، به‌این صورت که ریشه‌های تره را ببر و سرهای آن را دورب‌ریز و باقیمـانـده آن را بخـور.[۱] امیرالمؤمنین(ع) تره را با نمـک

۱ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۴۹ ـ بحارالانوار، ج ۱۴

نیم‌کوب میل می‌فرمود.[۲]

در این دو حدیث به‌صورت مختلف، سبزی تره مورد توجـه قرار گرفتـه و به‌گونهٔ مناسب با آن دوران، امام(ع) درصدد بیان خواص تره بوده است. اکنون به دنبالهٔ اهمیت غذایی و درمانی تره می‌پردازیم:

۲ـ دانشمندان می‌گویند: تره از نظر خواص غذا و شفا و درمان، شبیه سیر و پیاز است ولی طعم و بوی آن ملایم‌تر از آنهاست و دهان را خوشبو می‌کند.

۳ـ مصـرف تره برای رفع یبوست دائمی، ترش‌کردن غذا، و سوءهاضمـه، رفـع چاقی و تسکین درد مفـاصل، نقرس[۱] مفید است.

۴ـ مصـرف سوپ یا شربت تره برای معـالجـهٔ تمام بیماری‌های حاد و مزمن دستگاه تنفس اثر شفابخش دارد، مثلاً در گریپ، گلودرد، گرفتگی صدا و سیاه‌سرفه مفید بوده و اثر خلط‌آور دارد و در این‌موارد اضافه‌کردن کمی عسل به آب‌تره و مصرف آن مفیدتر است.

۱ـ نقرس: ورم و آماس و درد شدید که در پا و بند انگشتان بخصوص شست پا بروز می‌کند و بیشتر در کسانی که سنشان از ۶۰ به‌بالا باشد پیدا می‌شود. (فرهنگ عمید)

۵ـ تره از سبزیهای مُدّر (ادرارآور) است ولذا خوردن سوپ یا شربت تره و یا جوشاندهٔ ۴ گرم تخم تره در یك لیتر آب برای رفع حبس‌البول (شاش‌بندشدن)، آب‌آوردن بافتها ـ دفع سنگ کلیه و تسکین قولنج مفید است.

۶ـ خوردن تره، میل جنسی را تحریك می‌نماید.

۷ـ خوردن تره خام یا پخته، خون قاعدگی را افزایش می‌دهد.

۸ـ خوردن تره که با سرکه پرورده شده باشد برای دفع سنگ کیسه صفرا و تورم طحال مفید است.

۹ـ تره پخته و نیم‌گرم را چنانچه در محل بواسیر قرار دهند، اثر شفابخش دارد. همچنین خوردن ۱۵ گرم آب تره خام، خون‌ریزی بواسیر را قطع می‌کند.

۱۰ـ مالیدن آب تره یا له‌کردهٔ آن بر روی پوست برای درمان کهیر و رفع خارش مخصوصاً اگر با سماق مخلوط نمایند مؤثر است.

۱۱ـ مخلوط آب‌تره با سماق را چنانچه بر روی زگیل بمالند اثر شفابخش دارد.[۱]

۱۲ـ تره، مُلَیِّن (نرم‌کننده)، مقوّی هاضمه، محرك و

۱ـ غذا و شفا، ص ۷۸–۷۹

پیشاب‌آور است.

۱۳ـ تره دارای مقدار زیادی آهن می‌باشد و ویتامین «C» به‌مقدار زیادی در برگهای سبز آن وجود دارد، مخصوصاً در هنگام تابستان ویتامینهای «$B_1$» و «$B_2$» در تره یافت می‌شود. و دارای «کاروتن» نیز می‌باشد.

۱۴ـ تره به‌واسطهٔ داشتن سلولز، نفخ‌آور است. لذا برای اشخاصی که مبتلا به اختلالات روده می‌باشند، چندان خوب نیست.[۱]

۱۵ـ جوشاندهٔ تره در دفع ذرّات و رسوبات ادراری کمك زیادی می‌کند.

۱۶ـ مصرف جوشانده و شربت تره، در موارد گرفتگی صدا، زکام، سرفه، برنشیت و تمام اختلالات حاد دستگاه تنفسی مؤثر است.[۲]

۱۷ـ انواع تره فشارخون را پائین می‌آورد و خوردن آن برای معالجهٔ کلیهٔ عفونتها مفید است.[۳]

۱۸ـ در کاربرد خارجی، اگر تره بصورت له‌شده بر

۱ـ سبزیها، میوه‌ها، ویتامینها، ص ۹۵
۲ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۵۰
۳ـ طب‌الکبیر، ص ۵۱

روی محل گزیدگی زنبور قرارگیرد، باعث تسکین درد می‌شود.[۱]

۱۹ـ خوردن «۹» گرم تخم ترهٔ بوداده در روز، برای درمان اسهالِ مزمن و نفخ شکم مفید است.

۲۰ـ برای بندآمدن خونریزی بینی، چندقطره مخلوط از آب تره با سرکه را در بینی بچکانید! در این موقع متوجه خواهید شد که خونریزی بینی بند می‌آید.

۲۱ـ ضُماد (مرهم) تخم تره، برای معالجهٔ ککمك، معالجهٔ پیسی و تسکین دردهای عصبی و تحریکات جلدی اثر شفابخش دارد.[۲]

۱ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۵۰

۲ـ غذا و شفا، ص ۸۰

| جعفری | کرفس ماقدونی | Parsley |
|---|---|---|

۸ـ **جعفری**: «Parsley» جعفری گیاهی دوساله است[۱] که در سال اول از برگهای یک‌طوقی[۲] پایه‌ای و در سال دوم ساقه‌ای گلدار که در بالا منشعب است، تشکیل می‌یابد. ریشهٔ اصلی آن محکم و کلفت، کمی منشعب و دارای تعداد کمی ریشه‌چه است. میوهٔ این گیاه به‌درازی ۲ تا ۳

۱ـ دوساله: گیاهی است که دوران زندگی آن دوسال است و در سال اول گیاه دارای اندامهای رویشی (ریشه ـ ساقه، برگ) است و در سال دوم اندام زایشی (دستگاه تولیدمثل یا گل) در آن بوجود می‌آید و تولید دانه می‌کند مانند: جعفری، چغندر و کلم.

۲ـ طوقی: برگهای گسترده‌ای که بطور منظم در اطراف یقه یا جوانه گیاه قرار می‌گیرند.

میلی‌متر و به‌رنگ خاکستری تا قهوه‌ای و بیضوی شکل است و بوی قوی دارد. این گیاه در حال حاضر در تمام نقاط دنیا به‌وسیلهٔ دانه کاشته می‌شود. برگهای سال اول را در فاصلهٔ ماههای تیر تا شهریور و برگهای سال دوم را در بهار و تا هنگامی که گیاه گل دارد، جمع‌آوری می‌کنند. قسمتهای مورداستفادهٔ جعفری: برگها، ریشه و میوهٔ (تخم) خشك می‌باشد و به‌عنوان معطر کننده از برگهای خشك جعفری استفاده می‌شود.[1]

**فواید و آثار:** برای این سبزی خواص بسیاری ذکر کرده‌اند، که بقرار زیر می‌باشد:

۱ـ برگ جعفری قوهٔ هضم را تقویت می‌کند.

۲ـ ادرار را افزایش می‌دهد و دمکردهٔ ریشه‌های جعفری ادرارآور است برای درمان حبس‌البول باید ۲۰ گرم ریشهٔ خشك جعفری را در نیم‌لیتر آب بجوشانید و پنج تا ده‌دقیقه دم کنید، و پس از صاف کردن آن، به فاصله‌های معین، هرروز سه تا پنج فنجان از آن را بنوشید.[2]

۳ـ در تمام قسمتهای جعفری و بیشتر در میوهٔ آن و به

۱ـ گیاهان دارونی، ص ۱۰۵

۲ـ نسخه‌های شفابخش، ص ۱۳۶

مقدار کمتری در برگها، اسانس فرّار وجود دارد. مقدار کمی از آن، اشتها را تحریك می کند و یك داروی ادرارآور است.

۴ـ جعفری با مقادیر زیاد، جریان خون مخاطها، دستگاه گوارش و رحم را افزایش می‌دهد و اعمال این عضو را تحریك می کند و مقادیر زیاد آن سمی است و سبب خونریزی و سرگیجه می شود.

۵ـ دم کردهٔ جعفری[۱] به‌عنوان یك داروی ادرارآور برای درمان ورم عمومی، التهاب کلیه‌ها و مثانه مصرف می شود. همچنین برای جلوانداختن قاعدگی از آن استفاده می شود.[۲]

۶ـ تخم جعفری دارای «آپیول» است و آن مادهٔ نیرومندی است که تب بر و منظّم کنندهٔ قاعده‌های ماهانه می باشد.

۸ـ تخم جعفری، خون را ضدعفونی می کند و مجاری روده ها را نیز پاك می سازد.

۹ـ جعفری از ابتلای بدن به سرطان جلوگیری می کند

۱ـ یك قاشق غذاخوری از برگهای کاملاً خردشده و یا یك قاشق مرباخوری از ریشهٔ کاملاً خردشده و یا ۱–۲ نوك چاقو از میوهٔ له‌شدهٔ جعفری را در نیم‌لیتر آب دم کنید.

۲ـ گیاهان داروئی / هانس فلوك، ص ۱۰۵

و بخاطر خواص این سبزی باید آن را جزو غذای روزانهٔ اشخاص کم‌خون و بچه‌هائی که دیر رشد می‌کنند وارد کرد. البته زیاده‌روی در مصرف جعفری جریان خون در بدن را کند خواهد نمود.

۱۰ـ دم‌کردهٔ چند شاخهٔ جعفری به‌مقدار یك فنجان آب، برای رفع گرفتگی صدا و دل‌دردهای فصلی مفید است.[۱]

۱۱ـ اگر جایی از بدن شما کوفته شده و خون آن سیاه گردیده است یك‌مشت برگ جعفری را خرد کنید و بصورت مرهم روی عضو کوفته شده بگذارید و هرروز چندبار این کار را تکرار کنید تا درد آن تسکین یابد و خون به‌رنگ طبیعی جریان پیدا کند.[۲]

۱۲ـ اگر نیم‌مشت جعفری خشك را با نیم‌لیتر آب بجوشانند و تا موقعی که گرم است، آنرا بنوشند. برای رفع روماتیسم فوق‌العاده مفید است.

۱۳ـ اگر برگهای جعفری را له‌کنند و بصورت مرهم بر روی خراش و ترك‌خوردگی‌های کم‌عمق پوست بگذارند،

۱ـ طب‌الکبیر / ۷۸.
۲ـ نسخه‌های شفابخش / ۱۳۷.

زخم را بسرعت التیام می‌دهد.

۱۴ـ له‌شدهٔ برگهای جعفری از ورم نیش‌زدگی حشرات جلوگیری می‌کند و زخم آن را درمان می‌کند.

۱۵ـ اگر مرهم برگ جعفری را روی سینه و پستان زنان شیرده که شیر آنها بندآمده بگذارند، خیلی سریع شیر آنها جریان می‌یابد.[۱]

۱۶ـ شیرهٔ جعفری، به‌مقدار کم، (۱ یا ۲ قاشق سوپخوری) برای غده‌های آدرنال و تیروئید، حفظ سلامت دستگاه ادرار و کمک به نارساییهای کلیه و درمان بی‌نظمیهای چشم مفید است. شیرهٔ جعفری با هویج یا هویج و کرفس بهترین ترکیب را دارد.[۲]

۱۷ـ اسانس جعفری که مادهٔ عمل‌کننده آن آپیول است و در تمام قسمت‌های گیاه بخصوص دانه‌های آن موجود است، مایعی است روغنی بی‌رنگ، بوی آن معطر و این اسانس تقویت‌کننده معده می‌باشد و به‌مقدار ۱ تا ۲ قطره هر دفعه به‌عنوان ضدتب تجویز می‌شود.

۱۸ـ مصرف جعفری از ابتلای بدن به سرطان

۱ـ طب‌الکبیر ص ۷۹

۲ـ انرژی مواد خام / تالیف لسلی و سوزانا کنتن ـ ترجمه: علی‌اکبر رادپویا ص ۳۸۵

جلوگیری می کند.[۱]

۱۹ـ برای رفع درد دندان باید یك گلولهٔ کوچك جعفری نمك‌زده و آغشته به روغن‌زیتون را در سوراخ دندان گذاشت؛ تا درد آرام گیرد.[۲]

۲۰ـ برای رفع بوی نامطبوع دهان می‌توان جعفری را با مقداری نان خشك جوید و فروداد.[۳]

۲۱ـ غده‌هایی که در زیر پوست تشکیل‌شده و گاهی خیلی بزرگ می‌شوند با ترکیب زیر معالجه می‌شوند. یك گلولهٔ کوچك جعفری نمك‌زده را با روغن‌زیتون ممزوج و مخلوط نموده و روی آن غده قرار دهید و این مرهم را صبح و شب عوض کنید این عمل را باید به‌قدری تکرار کرد تا غده‌ها بکلی ازبین بروند.

۲۲ـ برای ازبین بردن جوشهای ریز و قرمز روی پوست باید صبح و شب با محلول دم‌کردهٔ جعفری صورت و یا قسمتی از بدن را که جوش دارد شستشو داد.

۲۳ـ برای روشن‌شدن رنگ پوست صورت و چهره،

۱ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش، ص ۹۹
۲ـ همان مأخذ ص ۱۰۱
۳ـ همان مأخذ، ص ۹۵

باید یك هفته صبح و شب صورت را با جوشاندهٔ نیم گرم یك دسته بزرگ جعفری در یك‌چهارم لیتر آب شستشو داد.[۱]

۲۴ـ اگر جعفری را خرد کنند و در شیر گرم بریزند و صبح ناشتا میل کنند برای معالجهٔ گرفتگی صدا مفید است. همچنین دم‌کردهٔ چند شاخه جعفری برای یك فنجان آب گرفتگی صدا را مرتفع می کند.[۲]

**ترکیبات شیمیایی جعفری:**

الف‌ـ ریشهٔ جعفری دارای مواد قندی، مواد معدنی (۵ درصد) ـ اسانس (۰/۰۵ تا ۰/۰۸ درصد) می باشد.

ب‌ـ میوه یا تخم جعفری دارای مواد زیر است:

مواد روغنی، آلورون، تانن، یك مادهٔ زردرنگ، یك مادهٔ سمی بنام آپی ئین، یك اسانس شامل آپیول.

**ترکیب مواد غذایی برگ و ساقه جعفری:** یك قاشق غذاخوری برگ و ساقهٔ جعفری آب‌پز شده یك کیلو کالری ارزش انرژی‌زائی داشته و از تجزیهٔ آن به‌جز آب،

۱ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش، ص ۱۰۱
۲ـ همان مأخذ، ص ۱۰۰

مواد غذایی زیر را بدست آورده اند:

۱ـ پروتئین: کم

۲ـ چربی: کم

۳ـ قند: کم

۴ـ کلسیم: ۷ میلی گرم

۵ـ آهن: ۰/۲ میلی گرم

۶ـ ویتامین A : ۲۹۰ واحد بین المللی

۷ـ ویتامین B1 : کم

۸ـ ویتامین B2 : ۰/۱ میلی گرم

۹ـ ویتامین pp : ۰/۱ میلی گرم[۱]

۱ـ تغذیه بهداشت، ص ۱۶۹

۲ـ غذا و شفا، ص ۸۲

## ترکیبات جعفری

| نام سبزی | اندازهٔ تقریبی | کالری | پروتئین گرم | چربی گرم | کلسیم میلی گرم | آهن میلی گرم | ویتامین A واحدبین المللی | ویتامین $B_1$ واحدبین المللی | ویتامین $B_2$ میلی گرم | ویتامین C میلی گرم |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| جعفری پخته | ۱/۵ فنجان | ۴۷ | ۱/۲ | ۰/۵ | ۷۲ | ۲/۷ | ۸۲۳۰ | ۰/۰۸ | ۰/۱۲ | ۱۸ |
| جعفری خام | ۱ فنجان | ۳۵ | ۲/۷ | ۱ | ۲۱۰ | ۶ | ۹۰۰۰ | ۰/۲۰ | ۰/۹ | ۲۱۰ |

۱ـ تغذیه و بهداشت / ۱۶۹

| beet | | چغندر |
| --- | --- | --- |

۹ـ **چغندر:** beet چغندر گیاهی است، دارای برگهای پهن و درشت و گلوله‌مانند یا مخروطی شکل و بر سه قسم است: چغندر قند ـ چغندر رسمی ـ چغندر فرنگی.

چغندر قند که چغندر صنعتی نیز می‌گویند مخروطی شکل است و تا عمق ۳۰ سانتی‌متر یا بیشتر در زمین فرومی‌رود. پوست و مغزش سفید و بطور متوسط از ۱۴ تا ۱۸ درصد دارای مادهٔ قندی می‌باشد.[۱]

ریشهٔ کلفت بوتهٔ چغندر، مواد غذایی و بخصوص ساکارز را در خود ذخیره می‌کند. بدین‌ترتیب که: برگهای

۱ـ فرهنگ عمید

بزرگ چغنـدر در هنگـام روز مقـابل نور آفتاب ساکارز می‌سازد و شب آن‌را به ریشه‌ها می‌دهد و مقدار ساکارز چغندر در هر محلی متفاوت است.

رنگ ریشهٔ چغندر ممکن است زرد، سرخ و سفید باشد، ریشهٔ چغندر بصورت خام قابل استفاده و مصرف است و اغلب آنرا پخته مصرف می‌کنند که همه بنام لبو آنرا می‌شناسند.

ساکارز چغندر، در کارخانه‌های قند و شکر گرفته می‌شود.[1]

**فواید چغندر:** دانشمندان برای هریك از چغندر خام و پخته خواص متعددی برشمرده‌اند که عبارتند از:

۱ـ چغندر به‌علت داشتن اثر رادیواکتیو، عمل آن در دستگاه گوارش قابل اهمیت است.

۲ـ چغندر، نرم‌کننده، ادرارآور و آرام‌کننده است.

۳ـ جوشاندهٔ چغندر برای درمان التهاب مثانه، یبوست، بواسیر و بیماری‌های پوست مصرف می‌شود.[2]

۴ـ مصرف چغندر بیماری جذام را از بین می‌برد.

از این‌رو امـام‌صادق(ع) فرمود: خداوند متعال

۱ـ سبزیها، میوه‌ها، ویتامینها، ص ۹۹

۲ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۵۲

مرض جذام را از یهــود برداشت، زیرا آنهـا چغندر می‌خوردند و رگهای گوشت را دورمی ریختند.

۵ـ مصرف چغندر لکه‌های سفیدی که در پوست بدن موجب مرض پیسی می‌شود را ازبین می‌برد.

از این‌رو امام‌محمدباقر(ع) فرمود: بنی‌اسرائیل به حضرت موسی از لکه‌های سفیدی (پیسی) که در بدن خود مشـاهـده می‌کردنـد شکایت نمـودنـد، حضرت موسی نیز این مطلب را به خداوند عرض کرد، به موسی وحی شد که به بنی‌اسرائیل فرمان ده، تا گوشت گاو با چغندر بخورند (تا شفا یابند).

۶ـ مصرف برگ چغندر برای بیماران توصیه شده است.

آنجا که امام‌رضاع می‌فرمایند: به بیماران خود برگ چغنـدر بخـورانید، زیرا در برگ چغندر شفـاسـت و ضرری در آن نیست و موجب آرامش است.

۷ـ مصرف چغندر عقل را زیاد می‌کند و خون را تصفیه می‌سازد، و استـخـوان را محکم می‌کنـد و گوشت را می‌رویانـد، اینهـا همـه مضمون حدیثی است که از

امام‌رضا(ع) نقل شده است و دربردارندهٔ فواید چغندر می‌باشد.[1]

۸ـ شیرهٔ چغندر یکی از بهترین شیره‌های سبزیهاست، که به ساختن سلولهای قرمزخون کمك می‌نماید و جریان معمولی خون را بهبود می‌بخشد. بخصوص برای زنان که از اختلالات مربوط به قاعدگی رنج می‌برند مفید است.

۹ـ شیرهٔ چغندر، باعث پیدایش اوستروژنیك یا خواص هورمونی می‌شود و برای افزایش باروری و کمك به قاعدگی زنان مفید است.

۱۰ـ املاحی که در شیرهٔ چغندر است یك پاك‌کنندهٔ عالی برای کبد، کلیه و کیسه صفراست. هنگام مصرف، شیرهٔ چغندر را می‌توان با شیره‌های دیگر ازقبیل شیرهٔ هویج مخلوط کرد که بسیار خوش‌طعم است.[2]

۱ـ ر. ك / بحارالانوار، ج ۱۴
۲ـ انرژی مواد خام، ص ۳۸

## ـ ترکیبات شیمیایی چغندر

| نام سبزی | اندازه تقریبی | کالری | پروتئین گرم | چربی گرم | کلسیم میلی گرم | آهن میلی گرم | ویتامین A واحدبین المللی | ویتامین $B_1$ میلی گرم | ویتامین $B_2$ میلی گرم | ویتامین C میلی گرم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| چغندر خام | $\frac{۲}{۳}$ فنجان | ۴۲ | ۱/۶ | ۰/۱ | ۲۷ | ۱ | ۲۰ | ۰/۰۲ | ۰/۰۵ | ۱۰ |
| چغندر پخته (لبو) | $\frac{۲}{۳}$ فنجان | ۴۱ | ۱ | ۰/۱ | ۲۱ | ۰/۷ | ۲۰ | ۰/۰۲ | ۰/۰۴ | ۷ |

۱ ـ تغذیه و بهداشت

| | | |
|---|---|---|
| ریحان | ریحان | Basil |

۱۰ـ ریحان: ریحان به‌شکل بوته‌هایی است که طول آنها به بیست تا ۴۵ سانتی‌متر می‌رسد و دارای عطر و بوی مطلوبی است. رنگ ساقهٔ بوتهٔ ریحان سبز تند است و دارای برگهای منظم و بیضی‌شکل است که انبوه می‌شوند.

گلهای ریحان به‌رنگ سفید یا صورتی در ماههای مرداد و شهریور به شکل خوشه، در انتهای ساقهٔ ریحان ظاهر می‌شوند. پس از چندی از همین گلها تخم‌ریحان پیدا می‌شود.

ریحان ازجمله سبزیهای موردعلاقه پیامبر اکرم(ص) بوده است، از اینرو:

حضرت علی(ع) می‌فرماید: پیامبر خدا(ص)، از

میان سبزیها از ریحان خوشش می‌آمد.

**فواید ریحان:** در حدیث است که امام‌صادق(ع) فرمود: ریحان سبزی پیامبران است و بدانید که هشت خاصیت در آن وجود دارد:

۱ـ غذا را گوارا می‌کند.

۲ـ منفذها را بازمی‌کند.

۳ و ۴ـ دهان و بادگلو را خوشبو می‌سازد.

۵ـ اشتها به غذا را افزایش می‌دهد.

۶ـ مرض را ازبین می‌برد.

۷ـ شخص را از بیماری جذام ایمن می‌گرداند.

۸ـ وقتی ریحان در شکم آدمی قرار گیرد، همهٔ امراض را ریشه‌کن می‌سازد.

در حدیث دیگر، امام‌کاظم(ع) فرمود: ریحان مرض سل را ازبین می‌برد.[1]

خواص دیگری نیز برای ریحان بیان شده است که عبارتند از:

۱ـ بحارالأنوار، ج ۱۴

۱ـ اگر ۲۰ تا ۵۰ گرم ساقهٔ ریحان که دارای برگ و گل است را در یك لیتر آب جوش بریزید و ۱۲ دقیقه دم‌کنید و سپس آن‌را صاف و شیرین نمایید و بعد از هر غذا یك فنجان از آن‌را بنوشید غم و اندوه و نوراستنی را معالجه خواهد کرد.

۲ـ نوشیدن دم‌کردهٔ شیرین ریحان برای درمان قولنج و رفع اسهال مفید است.

۳ـ نوشیدن دم‌کردهٔ سرد بیست گرم ریحان، تب را قطع کرده و داروی مؤثری برای معالجهٔ گریپ است.

۴ـ دم‌کردهٔ ۵۰ گرم ریحان که با عسل شیرین شده باشد برای برطرف‌کردن تورم گلو و گلودرد و آنژین مؤثر است.

۵ـ نوشیدن یك فنجان دم‌کردهٔ پنج گرم ریحان که شیرین شده باشد (به ترتیبی که در بالا گفته شد) بعد از هر غذا برای معالجهٔ سردردهای یك‌طرفه (میگرن) و سردردهای عصبی مفید است.[۱]

۶ـ مصرف ریحان برای ازبین‌بردن سرگیجه، دل‌پیچه سرفه، آنژین و سیاه‌سرفه بسیار مفید است.

۱ـ نسخه‌های شفابخش، ص ۱۸۲

۷ـ ریحان در افزایش شیر زنان شیرده نقش مهمی دارد.

۸ـ دانهٔ ریحان به‌علت داشتن لعاب فراوان، نرم‌کننده است و در رفع ورم کلیه و ترشحات زنانگی و التهابات نزله‌ای دستگاه مجاری ادرار مفید است.

۹ـ چکاندن ۵ تا ۶ قطره اسانسِ ریحان بر روی یك حبه قند، اثر قاطعی در رفع تشنجات معده و سردردهای ناشی از ضعف عمل دستگاه هاضمه دارد.[۱]

۱۰ـ مهمترین مادهٔ مؤثر ریحان، اسانس ریحان با عطر مطبوع و ملایم است که به‌نام اسانس بازیلیك خوانده می‌شود.

۱۱ـ استنشاق بوی ریحان لِه‌کرده برای رفع سردرد مسافرین مفید است.

۱۲ـ خوردن ۳۰ گرم عصارهٔ ریحان با کمی شکر، جهت شفای آسم، سرفه و سینه‌درد مفید است. در این‌مورد می‌توان ریحان خام را جویده و آب آن‌را در دهان نگاه داشت و یا جوشاندهٔ غلیظی از ریحان تهیه نمود و روزی چندمرتبه دهان را با آن شستشو داد.

۱۳ـ تخم ریحان، لعاب فراوان دارد و برای تمام مزاجها

۱ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۷۰

معتـدل است و خوردن بوداده تخم ریحـان برای درمـان اسهال اثر شفابخش دارد.[1]

۱ـ غذا و شفا، ص ۸۸-۸۹

| Garlic | ثـوم | سیر |
| --- | --- | --- |

۱۱ـ سیر ـ Garlic ـ سیر، از سبزیهایی است که تاریخی بسیار کهن دارد. انسان خواص درمانی این گیاه را پنج قرن قبل از میلاد مسیح شناخته بود.

محل کشت سیر، شرق است که به‌میزان وسیعی کشت داده می‌شود. در ماه فروردین هریك از پیازهای کوچك سیر را در خاك کاملاً خشـك به فاصله ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر می‌کارند و بین ماههای تیر و مرداد، که برگها پژمرده شود، جمـع‌آوری می‌گردد. این گیاه در نواحی مختلف ایران بخصوص در شمال کشور بطور گسترده پرورش می‌یابد.[1]

۱ـ گیاهان داروئی / هانس فلوك، ص ۳۷

اهمیت و خواص زیاد سیر در احادیث اسلامی مورد توجه است از اینرو:

رسول خدا(ص) فرمودند: سیر بخورید و خود را با آن معالجه کنید، زیرا در سیر شفا و بهبودی هفتاد مرض و بیماری است.[۱]

**فواید سیر:** خواصی که دانشمندان (طب قدیم و جدید) برای سیر برشمرده اند عبارتند از:

۱ـ سیر، اثر نیکویی در ضدعفونی کردن معده دارد، ولی نباید آن‌را زیاد مصرف کرد.[۲]

۲ـ سیر، رسوبات خون را حل می کند، ازاینرو مصرف سیر به کسانی که درد مفاصل دارند، نقرس گرفته‌اند و یا به رماتیسم مبتلا شده اند، توصیه می شود.[۳]

۳ـ سیر نیروی شهوت جنسی را تقویت می کند و ادرار را زیاد می گرداند و فشارخون را پائین می آورد.

۴ـ سیر، بهترین درمان برای فراموشی و نسیان است.

۱ـ بحارالأنوار، ج ۱۴ ـ رُوِیَ عن النّبی ص قال: کُلُوا اَلثُّومَ فَاِنَّهُ شِفاءٌ من سَبْعینَ داءٍ.

۲ـ اسرار خوراکیها، ص ۱۷۴

۳ـ سبزیهای شفابخش، ص ۲۳۳

خوردن سیر کدورت ذهن را ازبین می برد.

۵ـ سیر، بهترین تقویت‌کنندهٔ پیاز مغز است و روی غدد مغز تأثیر نیکو دارد.[۱]

۶ـ خوردن سیر عضلات قلب را به‌نشاط می‌آورد و به این وسیله گردش خون منظم می گردد.

۷ـ مصرف سیر مجاری تنفس و خون را پاك می کند و به‌این وسیله از تنگ نفس می کاهد.

۸ـ سیر برخی از انواع سل ریوی را معالجه می کند. بخصوص وقتی که با شیر ممزوج باشد.

۹ـ سیر، برای معالجهٔ اسهال و برونشیت و سردرد و زکام مزمن و ضعف حافظه و سرگیجه سودمند است

۱۰ـ سیر در برابر امراض بسیاری مانند تب، مقاوم است.

۱۱ـ سیر، پوست بدن را خوشرنگ و گونه‌ها را سرخ و روده ها را از عفونتها پاك می کند (بخصوص در اطفال) و با این خاصیت انسان را در مقابل بیماری تیفوئید[۲] و

۱ـ طب‌الکبیر، ص ۵۳

۲ـ تیفوئید: حصبه: مرض واگیر که بواسطهٔ میکروب مخصوص به‌نام باسیل ابرت تولید می‌شود (فرهنگ عمید)

دیفتری[1] محافظت می‌کند.

۱۲ـ سیر، سنگ‌کلیه را ازبین می‌برد و کرمهای نازك شکم اطفال را نابود می‌سازد.

۱۳ـ سیر، فلج و رعشه را معالجه می‌کند و درمورد مالاریا و بی‌خوابی خیلی مفید است.

۱۴ـ برای درمان میخچه و زگیل باید سیر را نرم کنید و بصورت مرهم روی میخچه و زگیل بگذارید؛ تا همانطور بماند و هرچندوقت آن‌را تکرار کنید تا به‌کلی میخچه و زگیل ازبین برود.

۱۵ـ وقتی حشره‌ای شما را گزید، فوری محل نیش‌زدگی را با سیر بمالید تا سوزش و درد آن تسکین پیدا کند.

۱۶ـ اگر یك‌بسته سیر را در انبار غلات آویزان کنید و یا روی آن پخش کنید، باعث فرار موشها خواهد شد.[2]

۱۷ـ مصرف سیر برای بیماران مبتلا به مرض قند (دیابت) اثر شفابخش داشته و قند خون را می‌کاهد.

۱ـ دیفتری: مرضی که در گلو بروز می‌کند و حلق و حنجره و قصبة‌الریه را مبتلا می‌سازد.

۲ـ نسخه‌های شفابخش، ص ۲۳۵

۱۸ـ سیر، اثر سمّی نیکوتینی که از دود سیگار حاصل می‌شود را برطرف می‌نماید، زیرا چنانچه معتادین به سیگار به‌علّت نیکوتین دچار ناراحتی‌های هاضمه و قلب شده باشند، با مصرف سیر احساس بهبودی می‌کنند.

۱۹ـ خوردن سیر برای درمان رعشه اندامها و فلج مفید است.

۲۰ـ خوردن سیر، عرق بدن و خون قاعدگی را زیاد می‌کند.

۲۱ـ مداومت در مصرف سیر به‌تدریج باعث ریختن موی سفید و روئیدن موی سیاه می‌شود.

۲۲ـ سیر پخته را چنانچه بر موی و پوست بمالند کشندهٔ شپش است.[1]

۲۳ـ اگر سیر پخته را با شیر مخلوط نموده و از آن مرهم تهیه کنند و در محل آبسه (دمل) قرار دهند برای گشودن هرنوع آبسه و حتی آبسه دندان مفید است.

۲۴ـ سیر برای درمان شقاق (ترك مقعد ـ نوك پستان ـ پاشنهٔ پا...) اثر شفابخش دارد. به‌این منظور باید سیر را در روغنی (مانند روغن‌زیتون، کرچك و غیر آن) جوشانیده

۱ـ غذا و شفا / دکتر رجحان، ص ۱۰۰

و در محل شقاق و ترك خوردگی بمالند.

۲۵ـ فرآوردهٔ فوق را اگر در محل دردهای مفاصل و قولنج بمالند درد و ناراحتی را تسکین خواهد داد.

۲۶ـ اگر مخلوط سیر با سرکه را بر پوست بمالند ورم اعضاء را برطرف می‌نماید.[۱]

۲۷ـ سیر خردشده حاوی اسانس گوگردی، بوی تندی دارد که برای دستگاه گوارشی خاصیت آنتی‌بیوتیکی (ضدمیکربی) دارد، اسانس فرّار آن در تمام بدن پراکنده می‌شود و از راه ریه و پوست دفع می‌گردد.

۲۸ـ سیر، یك محرك پوستی است و به‌عنوان خلط‌آور در التهاب مخاط برونشها مصرف می‌شود.

۲۹ـ سیر، یك داروی ضدکرم ضعیف است و برای درمان بیماری تصلب شرایین به‌کار می‌رود.

۳۰ـ به‌خاطر بوی نامطبوع سیر بهتر است به‌طور کامل آن را خرد و در شیر حل نمایید، این عمل برای درمان افزایش فشارخون، تصلب شرایین، ناراحتیهای گوارشی، (اسهال ـ اتساع روده) و التهاب مخاط برونشها خورده شود.[۲]

۱ـ غذا و شفا (سبزیجات)، ص ۱۰۱

۲ـ گیاهان دارویی / هانس فلوك، ص ۲۷

۳۱ـ بنابر تحقیقات دانشمندی بنام «ری (Rey) » زیاده‌روی در مصرف سیر، موجب سردرد و ضعف بینائی می‌شود. برای جلوگیری از این مضرّات چند راه پیشنهاد شده است:

الف ـ پختن سیر در آب و اضافه کردن کمی نمك یا کره یا روغن بادام به‌آن.

ب ـ استعمال گشنیز به‌همراه مصرف سیر یا بعد از مصرف سیر.

۳۲ـ چنانچه در مصرف سیر، مراعات سن، مزاج و فصل نگردد مخصوصاً به‌حالت خام در مصرف آن زیاده‌روی شود، برای دستگاه تنفس و بیماری بواسیر مضر است.[1]

**تذکر:** بهترین کار برای برطرف کردن بوی سیر خوردن سبزی و کاهو است، زیرا کلروفیل موجود در این سبزیها بوی سیر را دفع می‌کند.[2]

۱ـ غذا و شفا، ص ۱۰۲

۲ـ اسرار خوراکیها، ۱۷۴

| | | |
|---|---|---|
| سیب‌زمینی | بطاطا | Patato |

## ۱۲ ـ سیب‌زمینی

شرح ـ سیب‌زمینی، گیاهی علفی، یك‌ساله و دارای ساقه‌های تغییر شکل یافتهٔ زیرزمینی است که غدهٔ آن از تورم و ضخیم‌شدن قسمت‌های انتهائی این ساقه‌ها بوجود می‌آید.

سیب‌زمینی دارای انواع زیادی است که برمبنای زودرس یا دیررس بودن، رنگ پوست و بافت، شکل غدّه ضخامت پوست و سایر صفات گروه‌بندی می‌شوند.

در ایران کشت ارقام ذیل از سیب‌زمینی متداول است:

۱ـ اسلامبولی

۲ـ پشندی

۳ـ همدانی
۴ـ آلفا

سیب‌زمینی از نظر اهمیت غذایی بعد از گندم و برنج در رتبهٔ سوم قرار دارد و تولید سالیانهٔ آن در دنیا به حدود ۲۹۰/ میلیون تن میی‌رسد.

متوسط عملکرد یك هکتار سیب‌زمینی در ایران ۷/ تن می‌باشد.[۱]

## فواید

۱ـ سیب‌زمینی دارای مقدار زیادی ویتامین A ، B و C (آ، ب، ث) نشاسته و مواد معدنی می‌باشد.

۲ـ سیب‌زمینی به‌علّت داشتن ویتامین برای قلب مفید است.

۳ـ سیب‌زمینی بعلت داشتن فسفر، تقویت‌کنندهٔ نیروی جنسی و مغز می‌باشد.[۲]

۴ـ اگر سیب‌زمینی رنده‌شده را بصورت مرهم بر روی سوختگی‌های سطحی بگذارید و این کار را دوساعت به

۱ـ اصول باغبانی / فصل ۱۳ / ۴۳۱.
۲ـ اعجاز خوراکیها / ۲۲۳.

دوساعت تکرار کنید سوختگی به‌زودی التیام می‌یابد.

۵ـ برای درمان ضرب‌خوردگی می‌توان ۲۰۰ گرم سیب‌زمینی پوست‌کنده را پخته و پس از له‌کردن، آن را در پارچهٔ نازکی بریزید و وقتی گرمی آن معتدل شد، بصورت مرهم، روی عضو ضرب‌خورده بگذارید.

۶ـ مرهم پورهٔ سیب‌زمینی بیماری جرب را درمان می‌کند، لذا باید ۲۰۰/ گرم سیب‌زمینی را پوست بکنید و آب‌پز کنید و پس از له‌کردن بصورت پوره درآورید و در پارچهٔ نازکی ریخته وقتی ملایم شد روی محل موردنظر قرار دهید.

۷ـ رژیم غذایی با سیب‌زمینی، بیماری دیابت را معالجه می‌کند. لذا اشخاص مبتلا به دیابت باید سیب‌زمینی را بصورت آب‌پز، پوره، سرخ‌کرده و تنوری مصرف کنند.[۱]

۸ـ در معالجهٔ اسهال، ورم‌روده و التهاب دستگاه هاضمه از جوشاندهٔ سیب‌زمینی بصورت تنقیه استفاده می‌شود.

۹ـ اگر سیب‌زمینی آب‌پز را با گیاهان یا دانه‌های لعاب‌دار (مانند قدومه، اسپرزه و غیره) بصورت جوشانده درآورند و مرهم آن را بر روی ورمها و التهابات سطحی،

۱ـ نسخه‌های شفابخش / ۲۲۸.

کوبیدگی‌ها، ضرب‌خوردگی‌ها و ورم حاد انگشتان قرار دهند، اثر شفابخشی خواهد داشت.

۱۰ـ اگر سیب‌زمینی رنده شده یا گرد سیب‌زمینی را در محل سوختگیهای بدن، خراشهای سطحی پوست، بیماری اگزما قرار دهند و روزی چندمرتبه تعویض نمایند، آنها را تسکین خواهد داد.[۱]

۱۱ـ سیب‌زمینی ضد کم‌خونی است.[۲]

۱۲ـجوشاندهٔ سیب‌زمینی مخلوط با دم‌کردهٔ شیرین بیان، ادرارآور است و برای اشخاصی که به سنگ کلیه و مثانه و بندآمدن ادرار مبتلا هستند، مفید است.

۱۳ـ جوشاندهٔ برگ و گل سیب‌زمینی به‌مقدار ۳۰/ گرم در یك‌لیتر آب، نوشابه‌ای بوجود می‌آورد که بمقدار کمی دارای مواد مخدّره و خواب‌آور است.

۱۴ـ جوشاندهٔ ۳۰ گرم برگ سیب‌زمینی در یك‌لیتر آب، برای اشخاصی که مبتلا به رماتیسم و نقرس هستند تجویز می‌شود.[۳]

۱ـ غذا و شفا / ۹۲.
۲ـ اسرار خوراکی‌ها / ۱۲۷.
۳ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۸۰-۱۰۵.

۱۵ـ سیب‌زمینی، سبزی سالم و مفیدی است که مصرف آن برای اشخاص مبتلا به ورم مفصل یا باد مفصل و اشخاصی که زیاد چاق‌شده‌اند و نباید چربی و روغن بخورند تجویز شده است.

۱۶ـ سیب‌زمینی از سبزیهایی است که خیلی زود هضم می‌شود.[۱]

۱۷ـ با سیب‌زمینی رنده‌شدهٔ مخلوط با روغن‌زیتون، مرهمی می‌توان تهیه نمود که برای معالجهٔ مفاصل دردناک بسیار مفید است.

۱۸ـ جوشاندهٔ برگ و گل سیب‌زمینی به‌مقدار ۳۰/ گرم در یك‌لیتر آب، برای اشخاص مبتلا به اسهال، تشنج و حملات عصبی مفید است.[۲]

۱۹ـ سیب‌زمینی، غشاءِ معده را اصلاح می‌کند واسهال و اسهال خونی را درمان می‌نماید.

۲۰ـ سیب‌زمینی به‌علت داشتن مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای یك غذای نیروبخش می‌باشد.[۳]

۲۱ـ آب سیب‌زمینی خام را درمورد زیادی ترشی عصیر

۱ـ همان مأخذ / ۷۶.

۲ـ همان مأخذ / ۸۰.

۳ـ اسرار خوراکی‌ها / ۲۲۶.

معده، انواع اولسرهای معده و اسهال کودکان شیرخواره، تجویز کرده اند و نتایج بسیار خوبی ازآن گرفته اند.[۱]

۲۲ـ آب سیب‌زمینی خام برای درمان زخم‌معده مفید است. چون مزهٔ سیب‌زمینی خام نامطبوع است می‌توان آنرا با عسل یا آب گوجه‌فرنگی یا هویج مخلوط کرد و مصرف نمود.[۲]

۲۳ـ اگر سیب‌زمینی خام را رنده کرده و با روغن‌زیتون مخلوط کنند برای معالجهٔ بواسیر مفید است.[۳]

۲۴ـ اگر سیب‌زمینی خام را رنده کرده و با روغن‌زیتون مخلوط نمایند برای معالجهٔ زخمهای ناشی از سوختگی، کورك و دملهای چرکی و اولسرهای ساق‌پا که بر اثر کمبود ویتامین ث (C) ایجاد می‌گردد مفید است.[۴]

**تذکرات:**

۱ـ سیب‌زمینی پوست‌کنده ویتامین C (ث) خود را بیشتر از پوست‌نکنده ازدست می‌دهد، لذا بهتر است سیب‌زمینی را با پوست بپزند و بعد از کندن پوست میل

۱ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۷۹.
۲ـ همان مأخذ / ۱۷۹.
۳ـ همان مأخذ / ۴۱.
۴ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۸۰.

نمایند.

۲ـ برای آنکه سیب‌زمینی سبز نشود باید آن را در جایی خشك و تاریك یا وسط خاك‌رس نگاه داشت.

۳ـ قسمتهای سبز سیب‌زمینی دارای مواد سمّی است، لذا خوردن آن ایجاد استفراغ و اسهال می‌کند و مردمك چشم را گشاد می‌نماید و موجب سردرد و سرگیجه می‌شود و چهره را برافروخته می‌نمایدو ایجاد تشنج و ضعف می‌کند.

۴ـ از مصرف سیب‌زمینی‌های جوانه‌زده و یا خیلی کهنه و پلاسیده‌شده باید خودداری نمود.

۵ـ سیب‌زمینی در محل چشم‌های خود دارای ماده‌ای سمّی بنام سولانین است لذا باید بادقت آنرا پوست کنده و کاملاً چشمهای آنرا درآورد.[۱]

۱ـ غذا و شفا ص ۱۰۲

## ۱۳ـ سیب زمینی ترشی

**۱۳ ـ سیب‌زمینی ترشی**

شرح ـ سیب‌زمینی ترشی، یك نوع از انواع سیب‌زمینی است که همانند آن یك گیاه علفی است و غدهٔ زیرزمینی آن گیاه مصرف می‌شود.

سیب‌زمینی ترشی را در خراسان و برخی شهرهای ایران «شلغم فرنگی» می‌گویند و در زبان ترکی آن را «یِرْآلْماسِی» می‌نامند.

**خواص:**

۱ـ خوردن سیب‌زمینی ترشی برای بیماران قند مفید است و بهتر است ترش نشدهٔ آن‌را میل نمایند، زیرا سرکه اثر آن را کم می‌کند.

۲ـ خوردن سیب‌زمینی ترشی، فشارخون را پایین می‌آورد.

۳ـ خوردن سیب‌زمینی ترشی بهترین درمان برای زیادی کلسترل و اورهٔ خون می‌باشد.[۱] لذا برای مبتلایان به نارسائی کلیه مفید است.

۴ـ سیب‌زمینی ترشی سرشار از ویتامینهای A ، B (آ، ب) می‌اشد و مغذی‌تر از همجنس خود سیب‌زمینی است؛ زیرا دارای مواد آلبومینی زیادتری است.

۵ـ خوردن سیب‌زمینی ترشی باعث زیادشدن شیر مادران شیرده می‌شود.

۶ـ سیب‌زمینی ترشی دارای روغن نباتی به‌شکل موسیلاژ (لعاب نباتی) است.

۷ـ سیب‌زمینی ترشی برای اشخاصی که به سوء هاضمه، مبتلا هستند توصیه می‌شود.[۲]

۸ـ سیب‌زمینی ترشی را به‌صورت خام در سرکه قرار داده و از آن ترشی تهیه می‌کنند و یا ابتداء سیب‌زمینی را در آب جوشانده و سپس با سرکه مخلوط نموده و ترشی تهیه می‌نمایند.[۳]

۱ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش ص ۱۰۵ ـ

۲ـ غذا و شفا ص ۹۵

۳ـ اعجاز خوراکیها ص ۲۲۴

## ترکیبات شیمیایی سیب زمینی

| نام سبزی | اندازه تقریبی | کالری کیلو | پروتئین گرم | چربی گرم | کلسیم میلی گرم | آهن میلی گرم | ویتامین A واحد بین المللی | ویتامین $B_1$ میلی گرم | ویتامین $B_1$ میلی گرم | ویتامین C میلی گرم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| سیب زمینی خام | ۱ عدد متوسط | ۸۲ | ۲ | ۰/۱ | ۰/۷ | ۲۰ | ۰/۱۱ | ۰/۰۴ | ۱۷ | |
| سیب زمینی پخته | ۱ عدد متوسط | ۹۸ | ۲/۴ | ۰/۱ | ۱۳ | ۰/۸ | ۲۰ | ۰/۱۱ | ۰/۰۵ | /۴ |
| سیب زمینی سرخ کرده | ۲۰ تکه | ۲۹۳ | ۵ | ۱۹ | ۳۰ | ۱/۹ | ۶۰ | ۰/۱۸ | ۰/۱۱ | ۲۸ |

| شاهی | حب الرشاد-حلوی لطیفه | Garden cress |
|---|---|---|

## ۱۴-شاهی (ترتیزک)

شاهی گیاهی یك ساله به‌ارتفاع ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر است که در نواحی مختلف ایران پرورش می‌یابد. این گیاه دارای نشاسته و روغن فرّار است. این گیاه با فرارسیدن بهار در دسترس ما قرار می‌گیرد و به‌عنوان غذا و دارو مصرف می‌شود.

**فواید:** دانشمندان علم گیاه‌شناسی برای شاهی خواص و آثار متعددی بیان کرده‌اند که در زیر به بیان آنها می‌پردازیم.

۱ـ شاهی، سرشار از املاح معدنی و مانع از رشد

سلولهای سرطانی است.

۲ـ شاهی، علاوه بر ویتامین «ث» دارای مقدار زیادی ویتامینهای A و B و $B_2$ است.

۳ـ شاهی دارای روغنهای مایع گوگرددار است که برای مخاط دستگاه تنفسی مفید است.

۴ـ مصرف چکیدهٔ ترتیزك علاوه بر معالجهٔ امراض دستگاه تنفسی، کرمکش نیز هست.

۵ـ املاح معدنی شاهی عبارتند از: آهن، کلسیم، فسفر، آرسنیك ـ منگنز ـ مس ـ روی و گوگرد.

۶ـ شاهی برای اشخاص کم‌خون و مبتلایان به‌آسم فوق‌العاده مفید است.

۷ـ شاهی، اشتهاآور، نیروبخش، تصفیه‌کنندهٔ خون و ادرارآور است و سنگینی معده و کبد را برطرف می‌کند.

۸ـ مصرف شاهی به کسانی که شن و سنگ کلیه و مثانه دارند یا مبتلا به امراض پوستی شده‌اند، یا مرض قند دارند و یا دردگوش گرفته‌اند، توصیه شده است.

۹ـ جویدن برگهای شاهی تازه لثه‌ها را محکم می‌کند و آنها را سالم نگه‌می‌دارد.

۱۰ـ شاهی به‌علت داشتن ویتامین «ث» در معالجهٔ بیماری قند و امراض پوستی فوق‌العاده مفید است.[۱] ـ

۱۲ـ شاهی دارای ید، آهن و فسفات است.

۱۳ـ نوع دیگر شاهی، بولاغ اولی به‌معنای (بوتهٔ رودخانه) است، که دارای ید، فسفر و آهن می‌باشد و جنبهٔ غذایی و دارویی دارد که بطور خام و بصورت سالاد و پخته مصرف می‌شود، خنك‌کننده، ضد اسکوربوت بوده و ترشحات ریه را تغییر شکل می‌دهد. و در بیماری پوست و مرض قند مورد استعمال است و دارای گلوکزید می‌باشد.[۱]

۱۴ـ شاهی كك‌مك را که معمولاً در صورت انسان بصورت لکه‌های قهوه‌ای ریزی پدیدار می‌شود، برطرف می‌کند، بدین منظور باید برگ شاهی را کوبیده و بر روی لکه‌ها بگذارند و یا تخم شاهی را کوبیده و در مقداری آب خیس نموده، شبانه‌روزی يك‌مرتبه بر روی لکه‌ها بگذارند و آنقدر ادامه دهند تا لکه‌ها برطرف شود.

۱۵ـ شاهی، لکه‌های سفید پوست را برطرف می‌کند: به این منظور باید تخم شاهی را کوبیده با کمی عسل مخلوط نمایید و بر روی لکه‌ها قرار دهید و این عمل را روزی يك‌مرتبه تکرار کنید تا بهبودی کامل حاصل شود.

۱ـ طب‌الکبیر ص ۵۱ + خوردنیهای شفابخش، ص ۸۲

۱ـ سبزیها، میوه‌ها، ویتامینها، ص ۹۶

۱۶ـ شاهی برای رفع بدبوئی زیر بغل مفید است، برای این منظور باید صبح ناشتا مقداری شاهی و یا تخم شاهی تناول کرد و چندروزی متوالی تکرار نمود.

۱۷ـ شاهی انار ترش را به انار شیرین مبدّل می‌کند، برای این منظور باید آب شاهی را گرفته، به دفعات مکرر مانند آب در پای درخت انار ترش چنان بریزید که مورد استفادهٔ ریشه قرار گیرد. در این‌صورت میوه آن به انار شیرین مبدّل می‌گردد.[1]

۱۸ـ شاهی که موجب به تندرستی بدن است سرشار از ویتامینهای آ ـ ب و ث (A - B - C) می‌باشد.

۱۹ـ شاهی از سبزیهای خنك است که مواد معدنی را به‌بدن می‌رساند.

۲۰ـ شاهی تصفیه‌کنندهٔ خون و تقویت‌کننده و ادرارآور و نرم‌کننده و اشتهاآور است.[2]

۲۱ـ يك فنجان کوچك آبِ شاهی را صبح ناشتا میل کنید؛ زیرا آب شاهی کرم را از بین می‌برد و سموم بدن را دفع می‌کند.

۱ـ غذا و شفا، ص ۱۰۴

۲ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۴۴ .

۲۲ـ برای التیام زخمهـــای چرکی، از مرهمی که از شاهی کوبیده و چند قطره روغن زیتون یا بادام به‌دست می‌آید استفاده می‌شود.[۱]

۲۳ـ برای رفع لکه‌های پوست سه‌قسمت آب شاهی را با یك قسمت عسل مخلوط کنید و آن‌را خوب بهم بزنید تا بصــورت مایعی کامــل درآید. سپس به‌کمك یك تکه پنبه هیدروفیله، صورت را با این محلول صبح و شب بشوئید و بگذارید خودش خشك شود و بعد آن را با آب و صابون تمیز بشویید.[۲]

۲۴ـ شاهی چون ضد نیکوتین است برای اشخاصی که سیگار می‌کشند مفید می‌باشد.[۳]

## ***ترکیبات شیمیایی شاهی:***

دانشمندان از تجزیهٔ شیمیایی ۱۰۰ گرم شاهی به‌جز آب، مواد زیر را به‌دست آورده‌اند:

۱ـ پروتئین ـ ۳ گرم
۲ـ مواد قندی ـ ۱ گرم

۱ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش
۲ـ همان مأخذ / ۴۶
۳ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش، ص ۴۴

۳ـ آهن ـ ۱/۶ گرم
۴ـ فسفر ـ ۵۲ میلی گرم
۵ـ کلسیم ـ ۲۲۰ گرم
۶ـ ویتامین B ـ ۴۵ واحد بین المللی
۷ـ ویتامین C ـ ۴۵ واحد بین المللی
۸ـ مادهٔ مهمی بنام تروپئولوزید
۹ـ ویتامین A ـ ۱۵۰۰ واحد بین المللی

۱ـ غذا و شفا / ۱۰۲-۱۰۳

| شلغم | لفت | Winter rape turnip |
| --- | --- | --- |

## ۱۵ ـ شلغم

شلغم، ریشهٔ سبزی معروفی است که انواع گوناگونی دارد و مرغوبترین آنها نوع بستانی و پرورش یافتهٔ آن است که سفید و دوکی شکل و کوچك می‌باشد. این سبزی از انواع سبزیهای نادری است که دارای ارسنیك و گوهر شب‌چراغِ روبیدیم است و این دو عنصر با کمك گوگرد در جلوگیری از مرض جذام نقش مهمی را ایفاء می‌کنند. از اینرو یکی از خواص شلغم همانطور که در روایات آمده است، این است که رگ جذام را ازبین می‌برد.

امام موسی کاظم(ع) فرمود: به‌خوردن شلغم عادت کنید؛ زیرا در هرکس رگ جذام باشد آن

را آب می‌کند.[۱]

**فواید شلغم:** فواید بسیا ری برای شلغم برشمرده اند:

۱ـ شلغم برطرف‌کنندهٔ سرفه است.

۲ـ شلغم نرم‌کنندهٔ سینه، معده و روده است.

۳ـ شلغم، اشتها را تحریك می‌کند.

۴ـ شلغم سنگهای مثانه، کلیه و کبد را خرد می‌کند و ادرار را زیاد می‌نماید.

۵ـ شلغم به‌علت داشتن ویتامینهای «B» و «A» ، نور چشم و قوهٔ بینایی را زیاد می‌کند.[۲]

۶ـ مصرف شلغم، رگ جذام را از بین می‌برد.

۷ـ ریشهٔ شلغم، اثر نرم‌کنندگی دارد و در رفع سرفه، سیاه‌سرفه و آسم بصورت جوشانده های غلیظ و مخلوط با عسل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۸ـ جوشاندهٔ غلیظ شلغم بصورت[۳] مرهم در تسکین دردهای مفصلی، نقرس، آبسه‌ها، سرمازدگی و غیره بکار می‌رود.

۱ـ بحارالانوار / ج ۱۴

۲ـ طب‌الکبیر، ص ۲۲۶

۳ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۸۷

۹ـ شلغم دارای یك مادهٔ ضدعفونی قوی است و بهمین جهت در درمان سرماخوردگی و بیماریهای عفونی تأثیر بسیار زیادی دارد.

۱۰ـ شلغم حاوی فسفر، کلسیم، آهن و ویتامینهای B و C است و باعث افزایش نیروی جنسی و تقویت عمومی بدن می گردد.

۱۱ـ شلغم برای رشد و استحکام استخوان بندی بسیار مفید است.

۱۲ـ اگر ریشه های نازك و باریك بر روی شلغم، خشك و ساییده و با عسل مخلوط شود، برای سختی ادرار مفید خواهد بود و بسیاری از امراض مجاری ادرار را درمان می نماید.

۱۳ـ آب شلغم پخته را می توان در انواع گلو درد و بخصوص عوارض سرماخوردگی غرغره کرد.

۱۴ـ اگر شلغم را در ظروف سربسته یا درون خمیر بپزید، چون آب و اسانس‌های آن خارج نمی‌شود. اثر آن در زیادشدن اشتها می گردد.

۱۵ـ آب شلغم به‌علت داشتن انسولین[1] گیاهی و

۱ـ انسولین: ماده‌ای است که در بدن تولید می‌شود و تنظیم‌کنندهٔ قند خون است.

ویتامینهای مفید برای درمان مرض قند، سنگ مثانه مفید است.

۱۶ـ شلغم برای جلوگیری از ناراحتیهای پوستی بویژه جوش صورت (غرور) بسیار سودبخش است.

۱۷ـ شلغم به‌علت داشتن ویتامین «ث» از رقیق‌شدن خون جلوگیری نموده و به‌جهت وجود همین ویتامین، مانع از خونریزی است و خستگی را برطرف می‌کند.

۱۸ـ ریشه‌های نازك شلغم، ورم طحال و سوزش ادرار را برطرف می‌کند، بدین‌منظور باید ریشه‌های باریك شلغم را تمیز شسته و پس از خشك‌نمودن،بسایید و همراه با کمی عسل میل کنید!.

۱۹ـ ترشی شلغم، مقوی احشاء، اشتهاآور و بی‌نفخ است.

۲۰ـ خوردن شلغم باعث تقویت بینائی می‌شود.

۲۱ـ شلغم بعلت داشتن ویتامین «A» برای تسکین خارش و دردهای مفصلی، سرمازدگی و نقرس[1] و معالجهٔ ترك بصورت استعمال خارجی مفید است برای این منظور باید شلغم را در مقدار کمی آب پخته و بصورت مرهم در

۱ـ طب‌الکبیر / ۲۲۷

محل مورد نظر قرار دهید.

۲۲ـ در بیماری نقرس و درد مفاصل یك عدد شلغم را پخته و آن را ریزریز کرده و به شکل فرنی درآورید و مانند مرهمی روی مفاصلی که درد می کند قرار دهید.[۱]

۲۳ـ تخم شلغم در تمام خواص و اعمال از شلغم مفیدتر و قویتر است و مقدار مصرف آن در هر روز ۶/۲۵ گرم است که همراه با عسل یا شربت، برای معالجهٔ امراض فوق الذکر می خورند.

۲۴ـ مصرف شلغم درمورد درمان کم‌خونی، تجویز شده است،زیرا در افزایش گلبولهای قرمز خون،بسیار مؤثر است.

۲۵ـ برای معالجه سرماخوردگی، ورم لوزه‌ها یا آنژین شدید و گلو درد می‌توان از شربت شلغم استفاده نمود.

روش تهیه شربت شلغم به‌این ترتیب است که: ابتدا وسط یك شلغم را خالی می کنند و در آن کمی شکر می‌ریزند، پس از مدتی آب در آن جمع می شود. آب آن را با قاشق برداشته و مصرف می نمایند.

۱ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / لئونس کارلیله ـ اریکانیژل ـ پروفسور لهامو، ص ۶۴

۲۶ـ شربت شلغم به طریقی که گفته شد برای معالجهٔ سیاه‌سرفهٔ بچه‌ها مفید است، و مصرف این شربت هیچ ضرری برای بچه‌ها ندارد.[۱]

۲۷ـ شلغم با اینکه دارای قند است ولی در درمان بیماری قند بسیار مؤثر و مفید است.[۲]

تذکر: کسانی که از نظر هضم غذا، معده و یا روده‌های ظریف دارند باید از مصرف شلغم خودداری نمایند.[۳]

**نشانه‌های شلغم خوب:**

شلغم خوب سه‌نشانه دارد:

۱ـ شلغم پُر باشد، بنابراین اگر وسط آن شل باشد و با فشار انگشت فرو برود، پلاسیده و مانده است و اگر پخته و مصرف شود، در روده‌ها تولید نفخ خواهد کرد.

۲ـ پوست خارجی شلغم باید برّاق و شفاف باشد.

۳ـ شلغم باید سنگین باشد، و وقتی وسط آن را بریدید، درون آن باید روشن و شفاف باشد.[۴]

۱ـ نسخه‌های شفابخش، ص ۲۵۵
۲ـ اسرار خوراکیها، ص ۳۲۳
۳ـ نسخه‌های شفابخش، ص ۲۵۵
۴ـ نسخه‌های شفابخش، ص ۲۵۵

دانشمندان از تجزیهٔ شیمیائی ۱۰۰/ گرم شلغم و ساقهٔ آن به‌جز آب، مواد زیر را بدست آورده اند:

*ترکیبات شیمیایی شلغم*

| پروتئین | کلسیم | فسفر | آهن | ویتامین A | ویتامین B | ویتامین C | تیوسیانات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گرم | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم | واحدبین المللی | واحدبین المللی | میلی گرم | میلی گرم |
| ۳ | ۱۰۰ | ۴۵ | ۳ | ۶۰۰۰ | ۲۵ | ۲۰ | ۹ |

| نام سبزی | اندازه | کالری | پروتئین | چربی | کلسیم | آهن | ویتامین A | ویتامین $B_1$ | ویتامین $B_2$ | ویتامین C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | گرم | گرم | میلی گرم | میلی گرم | واحدبین المللی | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم |
| شلغم خام | $\frac{۳}{۴}$ فنجان | ۳۲ | ۱ | ۰/۱ | ۴۰ | ۰/۵ | ۲۰ | ۰/۰۵ | ۰/۰۷ | ۲۸ |
| شلغم پخته | $\frac{۲}{۳}$ فنجان | ۲۷ | ۱ | ۰/۱ | ۴۰ | ۰/۵ | ۲۰ | ۰/۰۴ | ۰/۰۶ | ۱۸ |

| Fenugreck | حُلْبَه | شنبلیله |
| --- | --- | --- |

## ۱۶ ـ شنبلیله

شنبلیله، گیاهی علفی است و به‌طول ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر در نواحی مختلف ایران پرورش می‌یابد. شنبلیله از انواع سبزیهای معروف و مفید است که طبیعت گرم دارد.

فواید:

دانشمندان علم گیاه‌شناسی اثرات درمانی و غذایی چندی را برای شنبلیله ذکر نموده‌اند:

۱ـ مصرف شنبلیله برای نرمی مزاج مفید است.

۲ـ مصرف شنبلیله ادرار را می‌افزاید و برای تقویت ریه

و افزایش قاعدگی و تقویت نیروی جنسی مفید است.

۳ـ مصرف شنبلیله برای رفع لاغری و ضعف مفید است، به‌ویژه برای جلوگیری از لاغر شدن افراد مبتلا به مرض قند و سل بسیار مؤثر است.

۴ـ مصرف تخم شنبلیله نه‌تنها در تقویت نیروی جسمی و روحی مؤثر است بلکه در مرض قند، نرمی استخوان، تورم چرکی استخوان، سل استخوانی، سل ریه، سل پرده‌های مغز، سل غدد لنفاوی اثر شفابخش دارد و کاملاً تقویت‌کننده است. طریقهٔ مصرف آن در ذیل خواهد آمد.

۵ـ شنبلیله به‌علت دارابودن مواد تقویت‌کننده به‌ویژه فسفر و کولین (ویتامین ل ) برای رفع بی‌اشتهائی، ضعف و لاغری بسیار مفید است.

۶ـ اگر شنبلیله را در عسل پخته میل نمایید برای رفع اخلاط سینه، درمان آسم و تنگی نفس مفید است.

۷ـ مصرف شبلیله برای معالجهٔ بواسیر و ترک‌خوردگی مقعد مفید است برای این منظور باید ۶۰ تا ۱۲۰ گرم تخم نیمکوب شنبلیله را در یک لیترآب بجوشانید و پس از

۱ـ بواسیر: ورم دردناك رگهای مقعد که گاهی از آن خون می‌آید. (فرهنگ عمید)

صاف کردن به بیمار تنقیه کنید و یا در طشتی بریزید تا بیمار در آن بنشیند و این عمل را روزی سه‌مرتبه تکرار نمایید!

۸ـ مصرف شنبلیله؛ برای درمان ترک‌خوردگی لب ـ نوك پستان، پاشنهٔ پا و امثال آن مفید است، برای این منظور باید از جوشانده‌ای که در بالا ذکر شد بوسیلهٔ پنبه، روزی چندمرتبه در محل موردنظر بمالید.

۹ـ تخم شنبلیله برای نقرس و رماتیسم مفید است. اگر آن را با گیاهان معطر و خوش‌بو مخلوط نموده، مصرف نمایند ادرارآور است و جوشانیدن یك‌قاشق قهوه‌خوری از تخم شنبلیله در یك لیوان آب‌جوش همین خاصیت را دارد.[1]

۱۰ـ آرد تخم شنبلیله برای پماد و مرهم روی دمل و زخمهای دیگر، مورد استفاده قرار می‌گیرد.[2]

۱۱ـ مصرف شنبلیله لاغری را معالجه می‌کند. در تونس تخم شنبلیله را که آرد شده باشد با سه‌قاشق سوپخوری روغن‌زیتون و دوقاشق سوپخوری شکر مخلوط کرده و هرروز صبح ناشتا یك قاشق سوپخوری از آن‌را می‌خورند. ـ چون آرد شنبلیله بوی تهوع‌آوری دارد

۱ـ گلها و گیاهان شفابخش ریموند دکسترت / ترجمه: مهدی نراقی / ۱۴۶
۲ـ همان مأخذ / ۱۴۶.

باید آن‌را با گیاهان معطّر و خوشبو مصرف کرد ـ.[۱]

۱۲ـ شنبلیله، برای تقویت موی سر، درمان کجی ناخن، معالجهٔ ترکهای پوست، درمان سوختگی، معالجهٔ کك‌مك مفید است و به‌این منظور باید شنبلیلهٔ تازه را کوبیده و به‌صورت مرهم در محل موردنظر قرار داد.

۱۳ـ مصرف شنبلیله برای رنگ رخسار مفید است.

## روش و مقدار استفاده از شنبلیله:

۱ـ لعاب شنبلیله را گرفته، مصرف نمایید.

۲ـ ۳۰ تا ۵۰گرم تخم نیمکوب شنبلیله را در یك‌لیتر آب به‌مدت طولانی بجوشانید و از این جوشانده با هر وعده خوراك به‌مقدار یك استکان با کمی شکر و نعناع تناول کنید.

**تذکر:** چون شنبلیله بوی ناپسند دارد، هنگام مصرف باید آن‌را با کمی مادهٔ معطر مانند نعناع مخلوط کرده، مصرف نمود.

۱ـ اسرار خوراکی‌ها / ۱۲۳

## ترکیبات شیمیائی شنبلیله:

دانشمندان از تجزیهٔ دانهٔ شنبلیله مواد زیر را بدست آورده اند:

۱ـ مواد چربی: ۷/۳۶ گرم درصد
۲ـ مواد قندی و نشاسته ای: ۴۰/۷۲ گرم درصد
۳ـ مواد ازته: ۲۸/۹۱ گرم درصد
۴ـ مواد فسفردار: بمقدار زیاد
۵ـ ویتامین ل : ـ که برای تقویت اعمال کبد بسیار مفید است.
۶ـ اسانس
۷ـ تانن
۸ـ کومارین[1]

۱ـ غذا و شفا ـ سبزیجات / ۱۰۷

| Dill | | شوید |
|---|---|---|

۱۷ ـ شوید

شوید، گیاهی یک‌ساله است که برگهای آن به‌صورت تازه و خشک در غذا و آش مصرف می‌شود و بوی مخصوصی دارد. دانهٔ شوید به‌شکل مستطیل با بوی تند و دارای اسانس است و قسمتهای مورد استفادهٔ شوید: برگ و میوهٔ (دانه) آن می‌باشد. نامهای دیگر این سبزی شبت و شود است.

محل پرورش و منشأ اولیهٔ این سبزی، ایران، هندوستان و مصر است و از این کشورها به سایر نقاط جهان انتقال یافت.

**فواید شوید:**

در طب قدیم و جدید برای شوید خواصی را برشمرده اند که در زیر به بیان آنها می‌پردازیم:

۱ـ شوید دارای خاصیت تقویت‌کنندگی، ضدنفخ معده، ادرارآور و ضدتشنج است.

۲ـ مصرف شوید برای معالجهٔ قوهٔ هاضمه، گرفتگی ادرار، کم‌شیری و بی‌خوابی توصیه شده است.

۳ـ تخم شوید، یکی از داروهای شگفت‌انگیز برای آرام‌کردن سکسکه است و برای کسانی که در خواب خروپف می‌کنند مفید است.[1]

۴ـ تخم شوید، هضم‌کنندهٔ غذا، مقوی معده و بادشکن می‌باشد.

۵ـ مصرف تخم‌شوید، برای درمان استفراغ و تشنج بسیار سودمند است. در این موارد باید ۴ تا ۸ گرم تخم شوید را در یك‌لیتر آب، دم‌کنید و بعد از هر غذا یك استکان میل نمایید و یا از گرد تخم شوید به‌مقدار ۲ تا ۳ گرم در روز مصرف نمایید.

۶ـ استعمال شوید و تخم شوید در درمان بیماری‌های

۱ـ خوردنیهای شفابخش / ۸۷.

دستگاه تناسلی، درد کلیه‌ها و مثانه مفید است. طرز مصرف آن در بالا بیان شد.

۷ـ مصرف شوید یا تخم آن، اثر آرام‌بخش در ناراحتی‌های عصبی دارد.

۹ـ شوید، افزایندهٔ شیر و ادرار و تنظیم‌کنندهٔ خون قاعدگی می‌باشد.

۱۰ـ برای معالجهٔ بواسیر و امراض مقعد می‌توان از سوختهٔ شوید یا سوختهٔ تخم شوید همراه با عسل، که مخلوط شده باشند، استفاده کرد و در اطراف مقعد مالید.

۱۱ـ مصرف گرد تخم شوید برای درمان سوءهاضمه، دل‌مالش، ترش کردن غذا، (ورم‌معده)، درد و سوزش معده و حتی زخم‌معده یکی از بهترین داروهاست. در این موارد باید پس از پاك کردن تخم شوید، آن را بکوبید، تا بصورت گرد درآید و به‌مقدار ۰/۵ تا ۱ گرم بعد از هر غذا میل نمایید.[۱]

۱ - غذا و شفا ص ۱۱۳-۱۱۴

| Red Pepper | فلفل اَخْضَر | فلفل سبز |
|---|---|---|

## ۱۸ ـ فلفل سبز

فلفل سبز یا فلفل فرنگی ـ میوهٔ یك گیاه علفی است و ارتفـاع آن بین ۳۰ تا ۶۰ سانتی‌متر می‌باشد. فلفل سبز، میوه ای گوشتدار و به اندازه‌های مختلف، به رنگهای سبز ـ زرد ـ قرمز و مایل به بنفش که درون آن دانه‌های زیاد ـ مسطح و سفیدرنگ وجود دارد.[۲] برگهای آن منفرد، بیضوی نوك تیز و عاری از کرك در قسمتهای تحتانی ساقه است. میوهٔ آن در حالت تازه تقریباً عاری از بو، دارای طعم تند و

۲ـ غذا و شفا، ص ۱۱۴

ملایم است.[۱]

## *فواید فلفل:*

فواید زیر را برای فلفل سبز برشمرده اند:

۱ـ فلفل سبز طبیعت گرم دارد و به‌صورت خام یا پخته برای تحریك اشتها و تقویت میل جنسی مفید است.

۲ـ فلفل سبز برای خوشبو کردن دهان ـ تقویت اعصاب و رفع کمبود ویتامینهای B مفید است.

۳ـ فلفل سبز برای درمان بواسیر، آب‌آوردن شکم مفید است.

۴ـ فلفل سبز برای درمان ترش‌کردن غذا و استفراغهای پی‌درپی سودمند است.

۵ـ فلفل سبز برای درمان سرفه های متوالی، سیاه سرفه، رماتیسم و درمان خونریزی رحمی مفید است.[۲]

۶ـ فلفل سبز در استعمال خارجی برای تسکین دردهای عصبی، فلجهای موضعی، درد کمر، نقرس و رماتیسم مؤثر است. برای این منظور باید ۱۳ تا ۲۰ گرم، گردِ خشك

۱ـ گیاهان دارویی، دکتر زرگری، ص ۴۹۰

۲ـ گیاهان دارویی / دکترزرگری / ۴۹۳ و غذا و شفا ۱۱۴-۱۱۷

فلفل سبز را با ۳ گرم روغن برزك و ۱۵ گرم آرد نخود مخلوط نموده و بصورت مرهم در محل درد قرار داد.

۷ـ فلفل سبز برای درمان ریزش مو مفید است. به این منظور باید برحسب مقدار موی، ۲ قاشق غذاخوری گرد خشك فلفل سبز را در یك لیوان آب حل نمود و هفته ای ۲ یا ۳ مرتبه موهای سر را با آن آهسته ماساژ دهید و با ملایمت بر پوست سر بمالید.[۱]

۸ـ از میوهٔ گیاه فلفل سبز محلولهایی جهت غرغره و یا بصورت محلولی جهت جلوگیری از ریزش مو تهیه می شود.

۹ـ گردِ فلفل سبز، به شدت عطسه آور است.

## ترکیبات شیمیایی فلفل سبز:

یك عدد فلفل سبز خام، به اندازهٔ متوسط، ۱۵ کیلوکالری ارزش انرژی زایی دارد، و در ترکیب آن به جز آب، مواد غذایی و ویتامینهای زیر بدست می آید:

۱ـ همان مآخذ شماره ۱

## ترکیبات شیمیایی فلفل سبز:

یك عدد فلفل سبز خام، به اندازهٔ متوسط، ۱۵ کیلو کالری ارزش انرژی زایی دارد و در ترکیب آن به جز آب، مواد غذایی و ویتامینهای زیر به دست می آید.
یك فنجان (به حجم ۲۴۰ سانتی متر مکعب) کرفس خام، ۲۰ کیلو کالری ارزش انرژی زایی دارد و مواد زیر از آن به دست می آید.

| پروتئین | چربی | مواد قندی | کلسیم | آهن | ویتامین A | ویتامین $B_1$ | ویتامین $B_1$ | ویتامین PP | ویتامین C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گرم | | گرم | میلی گرم | میلی گرم | واحد بین المللی | گرم | گرم | گرم | گرم |
| ۱ | کم | ۳ | ۶ | ۰/۴ | ۲۶۰ | ۰/۰۵ | /۰/۵ | ۰/۳ | ۷۹ |

| | | |
|---|---|---|
| کاسنی | | *Chicory. endive* |

## ۱۹ ـ کاسنی

شرح ـ کاسنی گیاهی پایا، علفی به ارتفـاع ۰/۵ تا ۱/۵ متر است. ریشه‌ای قوی و دراز به رنگ قهوه ای دارد. برگهای آن متناوب و پوشیده از تارهای فراوان در اطراف و گلبرگ میانی است.

برگهـای قاعـدهٔ ساقـه آن دراز و دارای بریدگیهـای مشخص است ولی در قسمت انتهایی و طول ساقه برگها عموماً کوچك است. میوهٔ آن فندقه، چهارسطحی، نسبتاً مسطح و منتهی به مجموعه‌ای از فلسهای بسیارکوچك است.

قسمت مورد استفادهٔ کاسنی؛ برگ، ریشه و دانهٔ آن است.

کاسنی در نواحی مختلف ایران پراکنده‌گی وسیع دارد، که ازجمله می‌توان دامنه‌های کم‌ارتفاع البرز، اطراف تهران، ارومیه و نواحی مختلف گیلان مانند لاهیجان ـ رشت ـ فارس ـ بلوچستان و نواحی کوهستانی خراسان را نام برد.[1]

تیرهٔ کاسنی درحدود ۲۰/۰۰۰ گونه است که در تمام نقاط کرهٔ زمین یافت می‌شود.[2]

## فواید:

این گیاه در پزشکی سنتی اهمیت بسیاری داشته است، به‌طوری که ابن‌سینا پزشك بزرگ مسلمان درمورد گیاه کاسنی و خواص آن رساله‌ای نوشته است.

دانشمندان علم گیاه‌شناسی برای این گیاه خواص و آثار زیر را برشمرده‌اند:

۱ـ گیاهان دارویی / هانس فلوك / ۱۹۰

۲ـ گیاهان دارویی: دکتر برزگر ص ۹۶

۱ـ کاسنی بازکننده و حل‌کنندهٔ مادهٔ بیماری از کبد است.

۲ـ کاسنی مسکّن عطش و حرارت درونی است.

۳ـ کاسنی در درمان التهابات معده، پاک‌کردن مجاری ادراری، مؤثر است.

۴ـ اگر آب پخته کاسنی را با سکنجبین میل کنید، بهترین داروی تب‌های مداوم و طولانی است.

۵ـ مالیدن آب کاسنی به محلهای خارش بدن بسیار مفید است.

۶ـ غرغرهٔ آب کاسنی با آب خیارشنبر یا فلوس برای درد گلو، ورم و سوزش گلو مفید است.

۷ـ فرمول مذکور برای درمان ورم حلق (لارنژیت) و تورم مفصلی بسیار نافع است.

۸ـ مصرف تخم کاسنی، کمی با حالت تهوع همراه می‌گردد که باید در آن سکنجبین اضافه کنید.

۹ـ ریشهٔ کاسنی در بازنمودن و روان‌نمودن اخلاط بسیار مؤثر است.

۱۰ـ ریشهٔ کاسنی، مجاری گوارشی را پاک‌می‌کند و بهترین تصفیه‌کنندهٔ خون است.

۱۱ـ ریشهٔ کاسنی در ازبین بردن ورم احشاء خیلی مؤثر

است.

۱۲ـ ریشهٔ کاسنی بهترین دارو، برای آب‌آوردن شکم است و در نفخ و تحلیل مواد بسیار نافع است.[۱]

۱۳ـ ریشهٔ کاسنی برای تقویت معده ـ زیادکردن ادرار و رفع درد مفاصل و ضد یرقان مفید است.

۱۴ـ عرق کاسنی که از گیاه تازهٔ کاسنی گرفته شده باشد برای خنکی به‌کار می‌رود.

۱۵ـ برگهای کاسنی دارای املاح پتاس می‌باشد و جوشاندهٔ آن برای تصفیهٔ خون ـ تقویت معده و اعضاء بکار می‌رود.

۱۶ـ کاسنی انواع مختلفی دارد که ریشه و برگهای آن در پزشکی، دربهبود تب‌ها ـ یرقان (زردی) و انسداد مجاری صفراوی مفید است.[۲]

۱۷ـ تمام قسمتهای کاسنی مخصوصاً ریشه و برگ آن، محرّك صفرا می‌باشد و به عمل هضم کمك می‌کند و اثر آن در نارساییهای کبدی ـ قولنجهای کبدی و ناراحتیهای صفراوی بارز است.[۳]

۱ـ نسخهٔ شفا / دکتر صفدر صانعی / ۱۴۵.

۲ـ سبزیها ـ میوه‌ها ـ ویتامینها / ۱۴۵.

۳ـ گیاهان دارویی: هانس فلوك ص ۱۹۰

۱۸ـ کاسنی در ازدیاد نطفه و زیبایی چهره کودکِ تازه تولد مفید است. لذا:

امیرالمؤمنین(ع) به یکی از یاران خود فرمود: کاسنی خوب تره‌ای است، بر تو باد خوردن آن، زیرا آب نسل (نطفه) را زیاد و فرزند را نیکو می‌سازد.[1]

۱۹ـ کاسنی، انسان را از ابتلاء به قولنج نگه‌می‌دارد.

از این‌رو امام(ع) فرمود: آن‌کس که شب بخوابد درحالی‌که هفت‌برگ کاسنی در شکم او باشد. در آن شب از ابتلاء به قولنج در امان است.[2]

۲۰ـ کاسنی، در ضعف اعصاب، ضعف چشم و فشارخون مفید است.

۲۱ـ کاسنی، توان و نیروهای بدنی را تجدید می‌کند.

۲۲ـ کاسنی، قلب، کبد و کلیه را فعّال و بانشاط می‌گرداند.

۲۳ـ کاسنی، رحم را به وظیفهٔ طبیعی خود وا می‌دارد.[3]

۲۴ـ برگ کاسنی، دارای مقداری ویتامین «ث» است

۱ و ۲ـ بحارالانوار / ج ۱۴

۳ـ طب‌الصادق(ع) / ۱۲۸

و لذا در حفظ جوانی مؤثر می‌باشد.

۲۵ـ برگ کاسنی، زهر طحال را از بین می‌برد و کیسهٔ صفرا، یرقان و دردهای معده و کبدی را معالجه می‌کند.[۱]

## *ترکیبات شیمیایی کاسنی:*

با تجزیه ۱۰۰ گرم کاسنی مواد زیر بدست می‌آید:

۱ـ مواد ازته: ۲ گرم
۲ـ مواد چربی: ۰/۴ گرم
۳ـ مواد هیدروکربنه: ۵ گرم
۴ـ سلولز: به‌مقدار زیاد
۵ـ کلسیم: آهن، پتاس.
۶ـ ویتامینهای ث و ب. (B,C) و کارتن.[۲]

۱ـ اسرار خوراکیها / ۱۷۰
۲ـ سبزیها ـ میوه‌ها ـ ویتامینها / دکتر سیّدنورالله ستوده / ۱۱۰

| کاهو | خس | Lettuee |
| --- | --- | --- |

## ۲۰ ـ کاهو

کاهو، یکی از سبزیهای بسیار مفید و مؤثری است که علاوه‌بر خواص درمانی، مصرف غذایی نیز دارد و درمیان سبزیها، تاریخی کهن دارد.

### فواید کاهو:

دانشمندان علم تغذیه و گیاه‌شناسی برای کاهو خواص متعددی را بیان کرده‌اند که در ذیل به تعدادی از آنها می‌پردازیم:

۱ـ کاهو داروی تسکین‌دهندهٔ طبیعی است که شامل مقدار کمی از یك مادهٔ شیمیایی به‌نام لاکتوسین (-Lactu

cin) است. وقتی به‌مقدار زیاد مصرف گردد، موجب سستی در بدن می‌شود.[۱]

۲ـ کاهو خون را صاف می‌کند. ولذا:

امام‌صادق(ع) فرمود: کاهو بخورید زیرا خون را صاف می‌کند.[۲]

۳ـ کاهو بویژه نوعی از آن که دارای برگهای زرد است، غذایی زودهضم است و خواب آرامی را به‌دنبال دارد.

از این‌رو رسول‌خدا(ص) فرمود: کاهو، خواب‌آور و برای هضم غذا مفید است.

۴ـ کاهو از مؤثرترین و طبیعتی‌ترین درمانهای کم‌خونی است.

۵ـ کاهو، بینائی را تقویت می‌کند.

۶ـ کاهو موی سر را به‌رنگ سیاه زیبائی درمی‌آورد. به‌خصوص اگر ناشتا خورده شود.

این موارد از خواص تصفیهٔ خون است که در سخن امام‌صادق(ع) به آنها اشاره شده است.[۴]

۱ـ انرژی مواد خام، ص ۳۱۲
۲ـ بحارالانوار / ج ۱۴
۳ـ بحار، ج ۱۴
۴ـ طب‌الصادق(ع) ص ۱۲۸

۷ـ کاهو خاصیت آرام‌کننده دارد و خنك است.

۸ـ کاهو دارای ویتامینهای «A» و «B» و «C» می باشد.

۹ـ کاهو سرشار از آب (بیولوژیك) می‌باشد و املاح معدنی نیز دارد.

۱۰ـ کاهو، ضد یبوست و خشکی مزاج است.

۱۱ـ کاهـو، چهرهٔ انسان را با طراوت و در گونه‌های صورت، سرخی زیبایی پدید می‌آورد.

۱۲ـ شصت گرم کاهو را اگر در یك لیتر آب به‌مدت یك‌ساعت با آتش ملایمی بجوشانید، جوشانده‌ای به‌دست می‌آید که خواب‌آور و بطور ملایم مُلَیِّن (نرم‌کننده) است و کبد را از سموم پاك می‌کند.

۱۳ـ جوشـانـدهٔ فوق، در هنگـام اختـلالات کبـدی بخصوص یرقان (زردی) مفید و مؤثر است.[۱]

۱۴ـ کاهو، اخلاط را رقیق می‌کند و برای ازدیاد نیروی جنسی مفید است.

۱۵ـ کاهـو دارای ویتامین K و ید، کلسیم، سلیکون، آهن، پتاسیم، فسفر، سولفور و موادقندی و چربی و مواد ازته می‌باشد.

۱ـ خوردنیهای شفابخش / ۱۵۱ ـ خوردنیها و آشامیدنیها / ۱۰۲

۱۶ـ چنانچه کاهوّ مخلوط با عصارهٔ هویج خورده شود، بر خاصیت آن افزوده می‌گردد.[۱]

۱۷ـ به‌علت اینکه تمام انواع کاهوها سبزینه دارند، می‌توان شیرهٔ تمام انواع آنرا گرفت*. اکثر آنها دارای آهن فراوان است که برای ساختن خون مفید است.

۱۸ـ سبزینهٔ کاهو دارای کلروفیل غنی است، که یك حالت استثنائی خوب برای سلامتی است.

۱۹ـ کاهو یك طبیعت آرام‌دهنده دارد، معده را تسکین می‌دهد و ادرارآور ملایمی است.[۳]

۲۰ـ کاهو برای معالجهٔ یرقان، انسداد مجاری طحال و کبد و حبس‌البول (شاش بندشدن) تجویز می‌شود.

۲۱ـ کاهو برای اشخاص عصبانی و پریشان مفید است، زیرا خواب راحت و آرامی ایجاد می‌کند، لذا اشخاصی که مبتلا به تپش‌قلب، نورالژی و بی‌خوابی هستند باید هنگام شب، قبل از خواب کاهو بخورند.[۴]

۱ـ اعجاز میوه ها و سبزیها

* بهترین قسمت برای ریشه‌گرفتن برگهای خارجی کاهو است که بالاترین کلروفیل را دارد.

۳ـ انرژی مواد خام / ۳۸۴

۴ـ اعجاز میوه ها و سبزیها / ۸۳

۲۲ـ کاهو دارای مقدار زیادی نمکهای معدنی است، البته آن قسمتهایی که در معرض نور خورشید قرار گرفته و پرورش یافته است.[۱]

۲۳ـ اگر کاهوی سوخته را به‌صورت گَرد، بر روی جوشها و زخمها بپاشید، برای التیام جراحات و ترمیم آنها مفید است.

۲۴ـ مصرف کاهو، انزال منی بطور دائم، احتلام مکرر، تکرر ادرار و قطره‌قطره ادرارکردن را شفا می‌بخشد، بدین منظور باید مقدار ۷ گرم تخم کاهو را به‌صورت گرد یا جوشانده تناول کنید.[۲]

## ترکیبات شیمیایی کاهو

با تجزیهٔ صدگرم کاهو مواد زیر بدست می‌آید:

۱ـ مواد ازته: ۲ گرم

۲ـ مواد چرب: ۰/۴ گرم

۳ـ مواد قندی: ۵ گرم

۴ـ سلولز: نسبتاً زیاد.

۱ـ طب‌الصادقع / ۱۲۸

۲ـ تغذیه و بهداشت / ۱۷۶

۵ـ فسفر
۶ـ کلسیم
۷ـ ۳۰ کالری حرارت

برگهای سبز کاهو بیشتر از برگهای سفید دارای ویتامین «C» است و علاوه بر آن مقدار نسبتاً زیادی ویتامین «A» و ویتامین «E» دارد.[۱]

هر ۲۸ گرم کاهو ۳ کالری ارزش انرژی‌زایی دارد.[۲]

۱ـ سبزیها ـ میوه‌ها ـ ویتامینها / ۱۱۲
۲ـ غذا و شفا / ۱۲۲.

**ترکیبات شیمیایی کاهو:**

| نام | اندازهٔ | کالری | پروتئین | چربی | کلسیم | آهن | ویتامین A | ویتامین $B_1$ | ویتامین $B_2$ | ویتامین C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| سبزی | تقریبی | | گرم | گرم | میلی گرم | میلی گرم | واحدبین‌المللی | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم |
| کاهو | ۴ برگ بزرگ | ۱۵ | ۱/۲ | ۰/۲ | ۲۲ | ۰/۵ | ۵۴۰ | ۰/۰۴ | ۰/۰۸ | ۸ |

| Celery | کرفس | کرفس |
| --- | --- | --- |

## ۲۱ـ کرفس

کرفس گیاهی است، علفی*ـ دوساله ـ به ارتفاع ۲۰ تا ۶۰ سانتی‌متـــر، که ساقـه‌ای منشعب دارد. برگهـای آن شفابخش و ضخیم و گلهای آن کوچك و به‌رنگ سفید یا سفید مایل به سبز و مجتمع به‌شکل چتر مرکب است. این گیاه دارای ریشه‌ای دراز به‌طول ۶ تا ۷ سانتی‌متر است و قسمت مورداستفـادهٔ این سبـزی؛ قسمتهای مختلف آن بویژه ریشه و برگ آن است. و در بسیاری از مناطق ایران می‌روید، ازجمله در سیستان، خوی و بندرعباس.[1]

*ـ گیاهی را گویند که کم‌دوام و فاقد تخت و چوبی می‌باشد.

۱ـ خوردنیهای شفابخش / ۹۰

## فواید کرفس:

دانشمندان برای کرفس آثار متعددی برشمرده اند، که عبارتند از:

۱ـ کرفس در تقویت معده مؤثر است.

۲ـ کرفس سموم کلیه‌ها، ریه‌ها و کبد را دفع می کند.

۳ـ کرفس تقویت کنندهٔ اعصاب است.

۴ـ کرفس در معالجهٔ زکام و گرفتگی بینی بسیار مؤثر است.

۵ـ آب کرفس خام، درمان خوبی برای گرفتگی صدا است.

۶ـ آب کرفس خام با لیمو ترش تازه، گلو درد و لوزه های ورم کرده را درمان می کند، به این منظور باید هر روز چند بار آب کرفس خام مخلوط با آب لیمو غرغره کنید.[۱]

۷ـ خوردن کرفس حافظه را زیاد و قلب را پاك می کند و دیوانگی، جذام و پیسی را برطرف می نماید.

رسول خدا(ص) فرمود: به خوردن کرفس عادت کنید، زیرا این سبزی خوراك پیغمبران خدا بوده است.

۱ـ نسخه های شفابخش / ۲۸۱-۲۸۳

۸ـ کرفس سرشار از سدیم، پتاسیم، کلسیم، فسفر و ویتامینهای «A» , «B» و «C» است.[۱]

۹ـ برگهـای کرفس به‌علت دارابودن مقـدار زیادی ویتامین «C» برای ضد اسکوربوت به‌کار می‌رود.[۲]

۱۰ـ قرنهـاست که از ریشـهٔ کرفس برای درمـان آب‌آوردن انسـاج، بیمـاری نقـرس، روماتیسم، زیادشدن اسیداوریك خون، سنگ کلیه، زردی (یرقان)، آسم، ضعف اعصاب، نفخ و بیماری‌های مثانه استفاده می‌شود.

۱۱ـ کرفس، مقوی معده، نیرودهنده، بادشکن صفرا و تب‌بر نیز می‌باشد.[۳]

۱۲ـ از ساقه‌ها و برگهای کرفسِ خشك‌کرده می‌توان برای خوشمزه‌کردن آش و سوپ استفاده نمود.[۴]

۱۳ـ کرفس برای افزایش‌دادنِ ترشح شیر مؤثر است.

۱۴ـ یکی از مهمتـرین موارد استعمـال کرفس برای درمان خیز (ورم) عمومی بدن است، که ناشی از خاصیت مدّربودن آن است.

۱ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۱۰۶-۱۰۷
۲ـ سبزیها، میوه‌ها، ویتامینها، ص ۱۱۴
۳ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۱۰۷
۴ـ مأخذ شماره ۳، ص ۱۰۷

۱۵ـ از شیرهٔ برگ کرفس به‌مقدار ۳۰ تا ۶۰ گرم درروز بعنوان مدر و ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم بعنوان تب‌بر مصرف می‌شود.[۱]

۱۶ـ شیرهٔ کرفس برای تمیزکردن مواد زایدی که در نسوج بدن متراکم و انباشته می‌شود و باعث شرایطی از قبیل آرتـریت، دیابت (مرض قند)، بیماریهای کرونری، سیاهرگهای واریسی، سنگهای کلیه و غیره می‌گردد مهم است.

۱۷ـ کرفس، دارای کلسیم و سایر امــلاح معــدنی ارگانیکی می‌باشد که به اعادهٔ تعادل دستگاه عصبی کمك می‌نماید.[۲]

۱۸ـ کرفس به‌علّت دارابودن فسفــر زیاد، در ازدیاد هوش مؤثر است.

۱۹ـ کرفس، مُدِّر (ادرارآور) بسیار قوی، ضد خونریزی سینه است.

۲۰ـ مالیدن آب کرفس به محل وَرمها، بهترین محل آن است و برای کوچك‌شدن ورم‌ها نافع است.

۱ـ گیاهان دارویی / هانس فلوك، ص ۱۹۳
۲ـ انرژی مواد خام / وسوزانا کنتس / ۳۸۳

۲۱ـ کرفس، دارای خاصیت پاك کنندگی دستگاه ادراری تناسلی است.

۲۲ـ کرفس، ضد تنگ نفس بوده، ضد دردهای لگنی و تهیگاه است.

۲۳ـ کرفس، ضد سنگ مثانه، ولی محرك صرع است و باید مبتلایان به این بیماری (صرع) از مصرف کرفس خودداری نمایند.

۲۴ـ تخم کرفس رافع زور و پیچش روده هاست. ضد دردهای سیاتیکی و ضد تشنّج می باشد.

۲۵ـ مالیدن آب تخم کرفس کوبیده با روغن گل سرخ و سرکه بهترین دارو برای پاك کردن لکه های قهوه ای و سفید پوست است (لکه های قارچی).

۲۶ـ تخم کرفس و نشادر و عسل در از بین بردن زگیل ها بسیار مؤثر است.

۲۷ـ ریشه و برگ کرفس کوبیده و حل شده در عسل برای تقویت معده مفید است.[1]

۱ـ نسخه شفا: دکتر صفدر صانعی ص ۱۴۴

| پروتئین | چربی | قند | کلسیم | آهن | ویتامین $B_1$ | ویتامین $B_2$ | ویتامین PP | ویتامین C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گرم | گرم | گرم | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم |
| ۱ | کم | ۴ | ۵۰ | ۰/۵ | ۰/۰۵ | ۰/۴۶ | ۳/۲ | ۸۶ |

| نام سبزی | اندازه | کالری | پروتئین | چربی | کلسیم | آهن | ویتامین A | ویتامین $B_1$ | ویتامین $B_2$ | ویتامین C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | گرم | گرم | میلی گرم | میلی گرم | واحدبین‌المللی | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم |
| کرفس (خام) | ۲ ساقه بلند | ۱۹ | ۱ | ۰/۲ | ۵۲ | ۰/۵ | ۳۰ | ۰/۰۵ | ۰/۰۴ | ۸ |
| کرفس (پخته) | $\frac{۳}{۵}$ فنجان | ۱۸ | ۱ | ۰/۲ | ۵۲ | ۰/۵ | ۳۰ | ۰/۰۴ | ۰/۰۳ | ۵ |

| Pumkin | قرعة ـ یقطین | کدوحلوایی |
| --- | --- | --- |

## ۲۲ ـ کدو حلوایی

شرح ـ کدو حلوایی، میوهٔ یك گیاه علفی است که دارای ساقه‌های بلند و خزنده و برگهای پهن است. گلهای این گیاه زرد و میوهٔ آن شبیه خربزه و یا خیلی بزرگتر از آن می‌باشد.

تخم کدو به‌صورت بوداده یا خام خورده می‌شود.

نام‌های دیگر کدوحلوایی در فارسی، کدوتنبل و کدوزمستانی است، و در زبان عربی آن‌را: یَقْطین، قرع کأس می‌گویند.

قسمتهای مورداستفاده کدوحلوایی عبارتند از:

میوه ـ پوست ـ تخم‌میوه ـ گل

کدوحلوایی را به‌صورت: پخته، ترشی، مربّا، تهیهٔ روغن، مورد استفاده قرار می‌دهند.

## خواص کدو حلوایی

۱ـ انواع کدو، ادرارآور است.

۲ـ کدو، یرقان (زردی) را برطرف می‌سازد.

۳ـ انواع کدو، تب‌بر می‌باشد.

۴ـ تخم‌کدو بخصوص پوست سبزرنگ آن ضد کرم کدو می‌باشد. لذا مصرف مقدار ۷۵ تا ۱۰۰ گرم تخم‌کدو درمورد افرادِ بزرگسال و ۳۷ تا ۵۰ گرم آن درمورد اطفال تجویز شده است.

۵ـ کدوحلوایی، سینه را نرم و اخلاط و سرفه را آسان می‌نماید.

۶ـ اگر کدوی حلوایی را پخته و بصورت گرم به‌صورت بمالید، و نیم‌ساعت صبر کنید، رنگ چهره و رخسار بازشده و صورت را براق و زیبا می‌نماید.[۱]

۱ـ اعجاز خوراکی‌ها / ۲۲۱ + خوردنیها و آشامیدنیها / ۵۰ /

۷ـ خوردن کدو، موجب برطرف شدنِ غم و اندوه است.
رسول گرامی اسلام(ص)

۸ـ خوردن کدو با عدس، رقت و نرمی قلب می‌آورد.
ـ رسول گرامی اسلام(ص) ـ

۹ـ کدو برای درمان قولنج مفید است.
ـ امام صادق(ع) ـ

۱۰ـ خوردن کدو عقل و دماغ (فکر و اندیشه) را تقویت می‌کند.
ـ امام موسی کاظم(ع) ـ

۱۱ـ روغن تخم کدو برای تسکین درد بواسیر بسیار مفید است

۱۲ـ جوشاندهٔ گلِ کدو برای سینه بسیار مفید است.[۲]

۱۳ـ خوردن کدو باعث تجدید قوای جسمی و روحی بدن است و موجب استحکام بافتهای بدن می‌باشد.

۱۴ـ خوردن کدو، خوابی راحت به‌دنبال دارد و کسانی که دچار کم‌خوابی هستند، کدو برای درمان کم‌خوابی آنها مؤثر است.

۱ـ بحارالأنوار / ۱۴۰ ـ باب اطعمه و اشربه.

۲ـ خوردنیها و آشامیدنیها / ۱۰۵.

۱۵ـ کدو طبیعتی سرد دارد.

۱۶ـ کدو صفرا را تسکین می‌دهد.

۱۷ـ شیرهٔ تخم کدو یبوست را برطرف می‌کند، لذا باید صبح ناشتا یك فنجان از آن میل شود.

۱۸ـ کدو سده‌ها[1] را باز می‌کند.[2]

۱۹ـ ابن سینا پزشك شهیر اسلامی، کدو را برای رفع سردرد و رفع بیخوابی و درمان خستگی اعصاب تجویز می‌کرد.

۲۰ـ کمپوت کدو مخلوط با سیب، غذای مُلَیِّن خوبی است و برای دفع یبوست تأثیر زیادی دارد.

۲۱ـ چون کدو به‌آسانی پخته می‌شود، غذایی فوق‌العاده مفید برای معده‌های ضعیف است.

۲۲ـ کدوی پخته را به بچه‌ها، پیرمردان و به کسانی که دچار بیماری عفونت شده‌اند و دورهٔ نقاهت را می‌گذرانند تجویز می‌شود.

۱ـ سده ـ هرگاه احتقان و یا التهاب در بافتهای بدن، (مخصوصاً غدد) پیدا شود و این امر بطول انجامد، کم‌کم عضو مزبور سفت و سخت می‌شود و حجم آن تغییر می‌کند و مجاری آن مسدود می‌گردد، این امر را سده می‌نامند و خوردن کدوباعث بازشدن سده می‌شود.

۲ـ طب الصادق(ع) / ۱۲۶.

۲۳ـ کدوی پخته با عدس، غذایی مناسب برای گرفتگی سینه است.

۲۴ـ کمپوت کدو برای مبتلایان به سنگینی معده و اسهال مفید است؛ برای این منظور می‌توان ۱۰۰ گرم گوشت کدو را تکه‌تکه کنید و در یك لیتر آب آنقدر بجوشانید تا نصف آب بخار شود و پس از صاف کردن، آب آن‌را بگیرید و با مقداری شکر آنرا شیرین نموده و هر وقت مایل بودید آن را مصرف کنید.

۲۵ـ آب کدویی که به‌ترتیب بالا بدست می‌آید برای تسکین درد بواسیر مؤثر است، لذا نوشیدن سه‌بار در روز از آب کدو تجویز شده است.

۲۶ـ اگر پوست کدوی خام را به‌صورت مرهم بر روی زخمهای سطحی پوست یا سوختگی‌های شدید قرار دهید، پوست را نرم می‌کند.

۲۷ـ کمپوت کدو مخلوط با سیب از غذاهای مفید برای بیماران مبتلا به ورم پرستات است.

۲۸ـ آب کدوی پخته، ادرارآور خوبی است و برای رفع اختلالات کلیه و مثانه مفید است.[۱]

۱ـ نسخه‌های شفابخش / ۲۷۶.

۲۹ـ ضماد (مرهم) کوبیدهٔ کدو برای دردسرد و درد شقیقه بسیار سودمند است.

۳۰ـ آب کدو که شیره آن کشیده شده برای بیماران مبتلا به یرقان (زردی) مفید است.

۳۱ـ اگر سه‌روز صبح ناشتا، هر دفعه ۵ مثقال تخمه کدو را بکوبید و شیره آن را بگیرید برای رفع کرم کدو داروی بی‌نظیری است.[۱]

۳۲ـ مربای کدو، تقویت‌کنندهٔ بدن و اعصاب است.

۳۳ـ ترشی کدو، اشتهاآور و هضم‌کنندهٔ غذا می‌باشد.

۳۴ـ کدو حلوایی را پخته و بصورت مرهم برای رفع ورم و التهاب در محل موردنظر قرار می‌دهند.

۳۵ـ غرغره با آبِ کدوی پخته برای درمان گلودرد مفید است.

۳۶ـ سوخته شدهٔ پوست کدو، بررای بندآوردن خون اثر معجزه‌آسا و بسیار سریع دارد، بطوری که فوراً خونریزی را بندمی‌آورد و دولبهٔ زخم را به‌هم می‌چسباند و سوزش و ناراحتی زخم را خیلی زود تسکین می‌دهد.

۳۷ـ سوختهٔ پوست کدو حلوایی برای درمان سوختگیها

۱ـ نسخهٔ شفا / ۱۴۰.

مفید است. بدین‌منظور باید پوست سوخته‌شدهٔ کدو را در روغن زیتون یا روغن خوراکی مخلوط کرده و د ر محل سوختگی بمایلد.

۳۸ـ سوختهٔ پوست کدو، پیسی و لکه‌های سفید پوست را درمان می‌کند، بدین‌منظور باید پوست کدو حلوایی را خشك کرده و بسوزانید و سپس این پوست سوخته را در سرکه مخلوط کرده هرروز لااقل یك‌مرتبه در محل بمالید تا بهبودی حاصل شود.

۳۹ـ پوست سوخته‌شدهٔ کدو حلوایی به‌ترتیبی که گفته شد برای درمان خون‌ریزی احشاء و بواسیر مفید است.

۴۰ـ خوردن روغن کدو[۱] برای معالجهٔ افسردگی، غم و غصه، خمودگی اعصاب، مالیخولیا و تشنج بسیار مفید است.

۴۱ـ خوردن مغز خام تخم‌کدو به‌مقدار ۳۵ گرم در روز برای درمـان سوزش ادرار ـ زخم‌معده ـ خشونت سینه ـ اخلاط خونی، خونریزی ریه و تسکین سرفه مفید است.

۱ـ طرز تهیهٔ روغن کدو ـ آب قسمت گوشتـدار کدو را می‌گیرید و با ربـع (یك‌چهارم) آن روغن کنجد مخلوط نموده و آنقدر آنرا می‌جوشانید تا آب کدو بخار شود و مقدار روغن باقی بماند، روغن بدست‌آمده را روغن کدو می‌نامند.

۴۲ـ روغن تخم‌کدو برای رفع بیخوابی بسیار مؤثر است و مقدار استعمال این روغن در هر مرتبه حداکثر ۳۵ گرم است.[۱]

۴۳ـ مغز تخم‌کدو برای درمان سل، تبهای حاره و تشنگی و زخم روده مفید است.[۲]

۴۴ـ انواع کدو دارای ویتامین زیادی است و برای امراض قلبی بسیار مفید می‌اشد.[۳]

۴۵ـ مرهمِ کدوحلوایی برای درمان دُمَل مفید است.[۴]

۴۶ـ ضمادها و مرهم‌هایی که با برگ‌های تازه یا گوشت کدو درست می‌کنند؛ سوختگی سوداهای متورّم، کوفتگی و خراشهای جزیی روی پوست را تسکین می‌دهد.[۵]

۴۷ـ کدو تنبل سرشار از ویتامین A (آ) است و اگر شیرهٔ کدو را بکوبند و در شیر یا آب بپزند خنك است و برای رفع عطش ناشی از تب مصرف می‌شود.[۶]

۱ـ میوه درمانی / ۱۳۱
۲ـ طب‌الکبیر / ۱۲۰
۳ـ اسرار خوراکی‌ها / ۲۱۵
۴ـ همان مأخذ / ۱۰۶
۵ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۷۲.
۶ـ همان مأخذ / ۷۰.

### ترکیبات غذایی کدو حلوایی:

| مقدار | کالری | پروتئین | چربی | قند | کلسیم | آهن | ویتامین A | ویتامین $B_1$ | ویتامین $B_2$ | ویتامین PP |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| کیلو ۱ فنجان | گرم | گرم | گرم | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم | واحد بین المللی | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم |
| | ۷۵ | ۲ | ۱ | ۱۸ | ۴۶ | ۱/۶ | ۷۷۵۰ | ۰/۰۴ | ۰/۱۴ | ۱/۲ |

۱ - میوه درمانی ص ۱۳۰

| Cabbage | جزر-نوع من الجزر- | کلم |
|---|---|---|

## ۲۳-کلم-کلم‌پیچ

کلم نیز یکی از سبزیهای معروف خوراکی است، که تاریخی کهن دارد.

کلم: اقسام مختلفی دارد و به رنگهای گوناگون است؛ مانند: کلم سبز، کلم قرمز، کلم قمری.

این سبزی علاوه‌بر مصرف غذایی، جهت درمان و معالجه بیماریهای بسیاری به‌کار می‌رود که در قسمت فواید و اثرات کلم، تعدادی از آنها ذکر خواهد شد.

### *فواید کلم:*

دانشمندان، برای کلم فواید بسیاری ذکر کرده‌اند:

۱ـ کلم، نیروی جنسی را تحریك می‌کند.
۲ـ کلم، رخسار را جلا می‌دهد و نیکو می‌سازد.
۳ـ کلم، خواب‌آور بسیارخوبی است.
۴ـ کلم حرکت کودکان نوپا را آسان می‌گرداند.
۵ـ مصرف کلم، صدا را صاف می‌کند.
۶ـ کلم پخته، بدن را از اخلاط فاسد و عرق زیاد پاك می‌کند.
۷ـ کلم پخته در درمان سرفهٔ کهنه و درد کمر و زانو مؤثر است.
۸ـ کلم پخته، سردرد را تسکین می‌دهد.
۹ـ برگ کلم سوخته، بهترین پاك‌کنندهٔ زردی دندانها و خشك‌کنندهٔ بسیار خوبی است.
۱۰ـ تخم کلم، ضد خونریزی لثه و ضد کرم دستگاه گوارش است.
۱۱ـ مداومت در خوردن کلم، باعث ازبین رفتن سنگهای ادراری و تناسلی خواهد شد.
۱۲ـ کلم به‌علت دارا بودن مواد گوگردی برای خارش و شستشوی موی سر شوره‌دار، داروی بسیار خوبی است.
۱۳ـ تخم کلم ضد کم‌خونی است و قوهٔ بینائی و نورچشم را افزایش می‌دهد.[1]

←

۱۴ـ کلم تصفیه کنندهٔ خون می باشد.

۱۵ـ کلم، دارای یك اسانس سولفوره است که برای معالجهٔ کرم امعاء بکار می رود.[1]

۱۶ـ کلم ریزش موی سر را برطرف می کند، برای این منظور باید کلم را پخته و به صورت پماد و مرهم بر پوست قرار دهند و یا با محلول جوشاندهٔ غلیظِ برگ کلم موها را ماساژ دهند.

۱۷ـ برای درمان زخمهای عمیق و زخمهای سرطانی، پماد برگ کلم با آرد جو مفید است.

۱۸ـ سوخته کلم برای درمان جوشهای دهان ـ رفع زردی دندان و جلوگیری از ریزش مو مؤثر است؛ برای این منظور باید سوخته کلم را در محل موردنظر بمالند و این کار را تکرار کنند تا اثر خود را ببخشد.

۱۹ـ خوردن ۶/۲۵ گرم تخم کلم که با آب پخته شده باشد، لکه های پوستی را برطرف می کند، همین مقدار و به همین روش، خوردنِ تخمِ کلم نیروی جنسی را زیاد و تحریك می کند.[2]

۱ـ نسخه شفا / ۱۴۴.

۱ـ سبزیها، میوه ها، ویتامینها / ۱۱۷

۲ـ غذا و شفا / ۱۴۰ / ۱۴۱

۲۰ـ شیرهٔ کلم خام، برای تقویت خون اشخاصی که کمبود آهن دارند مفید می‌باشد.

۲۱ـ شیرهٔ کلم خام، غشاهای مخاطی معده و روده‌ها را پاکیزه می‌نماید.

۲۲ـ برگ کلم له‌شده، برای درمان ناراحتیهای پوستی مؤثر است.[1]

۲۳ـ کلم اکسیری است که دوای همهٔ دردهاست و تمام اعضاء بدن از آن استفاده می‌کنند و هیچ دردی نیست که درمقابل کلم دوام آورد.

۲۴ـ کلم زخمهای بواسیر را التیام می‌دهد.

۲۵ـ کلم، سنگینی گوش را درمان می‌کند.

۲۶ـ برگهای خام کلم سبز یا قرمز را قبل از غذا بصورت سالاد بخورید. زیرا برگهای کلم مقدار زیادی کلسیم و گوگرد دارد که برای تقویت خون بی‌اندازه مفید است و سالاد برگ خام کلم، بهترین درمان کم‌خونی است.

۲۷ـ مصرف سوپ کلم برای معالجهٔ برونشیت و سرفهٔ شدید مفید است.

۲۸ـ برگ کلم سفید یا قرمز در معالجهٔ امراض کبد و

۱ـ انرژی مواد خام / ۳۲۳

یرقان (زردی) نتایج مؤثری دارد.

۲۹ـ کلم بهترین داروی طبیعی برای معالجهٔ اسهال است؛ برای این منظور باید برگ کلم یا گل کلم را با آب بپزید و کمینمك و فلفل و کره به آن چاشنی کنید و با کره و نان برشته و به‌عنوان غذا مصرف نمایید.

۳۰ـ مصرف کلم، بیماری نفریت (یعنی ورم چرکی کلیه) را درمان می‌کند. مصرف کلم برای مبتلایان به نفریت به‌سبب دفع سموم موجب تسکین درد می‌شود.

۳۱ـ اگر برگ کلم را به‌وسیلهٔ گذاردن اطوی داغ روی آن بصورت پماد درآورده و روی جاهایی که در بدن درد می‌کند بگذارید، این مرهم (ضماد) برای تسکین درد اعصاب و رماتیسم و سیاتیك مؤثر است.

۳۲ـ مصرف شربت کلم، روزانه سه‌قاشق و هربار یك قاشق قهوه‌خوری تمام کرمهای بدن را دفع می‌کند.[1]

۳۳ـ کلم به‌علت داشتن آهك زیاد ـ ارسینیك و ید، یکی از غذاهای بسیار عالی و مفید است و برای درمان سستی استخوان ـ سل و کم‌خونی نظیر ندارد.[2]

۱ـ نسخه‌های شفابخش، ص ۲۸۷

۲ـ اسرار خوراکیها، ص ۳۲۴

۳۴ـ در کلم املاح معدنی، سولفات، نیترات دوپتاس ـ اکسیدهای آهن و گوگرد (اسانس گوگرد) وجود دارد.

تذکر: خوردن کلم برای بیمارانی که مبتلا به گواتر ـ بواسیر می‌باشند و افرادی که به خارش بدن مبتلا هستند مضر است.[۲]

## طریقهٔ مصرف کلم:

۱ـ مصرف کلم به‌صورت سالاد، که بسیار لذیذ و نافع است.

۲ـ آب کلم نیز راهی برای مصرف کلم است، امّا ممکن است به ذائقهٔ بسیاری از مردم خوش نیاید. برای این منظور می‌توان آب هویج خام و چندقطره آب لیمو به‌آن اضافه کرد و سپس مصرف نمود.[۳].

## بهترین کلم و روش نگهداری آن:

وقتی کلمی را انتخاب می‌کنید، باید برگهایش محکم و به‌هم چسبیده باشد و سر آن سنگین و محکم و برگهای

۱ـ خوردنیهای شفابخش، ص ۱۵۴
۲ـ غذا و شفا، ص ۱۴۱
۳ـ همان مأخذ شماره ۲، ص ۱۵۴

خارجی‌اش هنـوز روی آن باشد. برای اینکه تازگی کلم حفظ شود، آن را در پارچه‌ای بپیچید و در یخچال نگهداری کنید.

## ترکیبات شیمیایی کلم

دانشمندان از تجزیه ۱۰۰ گرم کلم مواد زیر را بدست آورده اند:

۱ـ انرژی مواد خام / ۳۲۳

## - ترکیبات شیمیایی و غذایی کلم

| ویتامین A | ویتامین B | ویتامین C | ویتامین U | ویتامین K | مواد پروتئینی | مواد چربی | مواد قندی | آهن | فسفر | کلسیم | آب |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| واحدبین المللی | واحدبین المللی | میلی گرم | این ویتامین برای درمان زخم معده تجویز می‌شود. | این ویتامین برای جلوگیری از خونریزی بکار می‌رود. | گرم | گرم | گرم | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم | گرم |
| ۱۵۰ | ۶۰ | ۵۰ | | | ۱ تا ۵ | ۰/۱ تا ۰/۹ | ۱ تا ۲/۵ | ۰/۵ | ۱۶ | ۵۸ | ۹۵ |

# ترکیبات شیمیایی کلم‌پیچ

| نام سبزی | اندازه | کالری | پروتئین گرم | چربی گرم | کلسیم میلی گرم | آهن میلی گرم | ویتامین A واحدبین‌المللی | ویتامین $B_1$ میلی گرم | ویتامین $B_2$ میلی گرم | ویتامین C میلی گرم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| کلم‌پیچ (خام) | ۲ فنجان | ۲۵ | ۱/۷ | ۰/۲ | ۴۶ | ۰/۵ | ۹۰ | ۰/۱۱ | ۰/۱۰ | ۶۹ |
| کلم‌پیچ (پخته) | ۱/۵ فنجان | ۲۹ | ۱/۷ | ۰/۲ | ۴۶ | ۰/۵ | ۹۰ | ۰/۰۵ | ۰/۰۵ | ۳۱ |

۱ و ۲ـ تغذیه و بهداشت / ۱۷۷

## ترکیبات شیمیایی گل کلم

دانشمندان از تجزیهٔ ۱ فنجان با حجم ۲۴۰ سانتی‌متر مکعب گل کلم، بجز آب مواد زیر را بدست آورده اند:

| نام سبزی | اندازه | کالری | پروتئین گرم | چربی گرم | کلسیم میلی گرم | آهن میلی گرم | ویتامین A واحدبین‌المللی | ویتامین $B_1$ میلی گرم | ویتامین $B_2$ میلی گرم | ویتامین C میلی گرم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گل کلم (خام) | ۱ فنجان | ۲۴ | ۲/۴ | ۰/۲ | ۲۲ | ۱/۱ | ۹۰ | ۰/۱۱ | ۰/۱۰ | ۶۹ |
| گل کلم (پخته) | ۱ فنجان سرخالی | ۲۵ | ۲/۴ | ۰/۲ | ۲۲ | ۱/۱ | ۹۰ | ۰/۰۶ | ۰/۰۸ | ۲۸ |

| گوجه‌فرنگی | بندور= طماطم | Tornato |
| --- | --- | --- |

## ۲۴ـ گوجه فرنگی

ـ گوجـه‌فرنگی میوهٔ گوشتدار و پرآب یك گیاه علفی است که، رسیدهٔ آن به‌رنگ قرمز و نارس آن سبزرنگ است. درون آن تخمهای ریزی وجود دارد.

بوتـهٔ گوجـه‌فرنگی دارای شاخـه‌های دراز و برگهای بریده‌بریده است. در فارسی گوجه‌فرنگی را تمات و تماته نیز می‌گویند.

گوجه‌فرنگی را به‌صورتهای زیر مصرف می‌کنند:

۱ـ خام

۲ـ پخته

۳ـ مربا

۴ـ ترشی
۵ـ شربت
۶ـ رُب (سوسِ گوجه فرنگی)

گوجه فرنگی در ایران ۱۵۰/ سال سابقه دارد و دارای چندین واریتهٔ گیاهشناسی می‌باشد که مهمترین آنها عبارتند از:

| | |
|---|---|
| ۱ـ گوجه فرنگی معمولی[۱] | 1- L.es. Var . commune. |
| ۲ـ گوجه فرنگی برگ‌پهن[۲] | 2- L.es. Var . grandifolium. |
| ۳ـ گوجه فرنگی کبابی[۳] | 3- L.es. Var . cerasiform. |
| ۴ـ گوجه فرنگی گلابی شکل[۴] | 4- L.es. Var . pyriform. |
| ۵ـ گوجه فرنگی ساقه استوار[۵] | 5- L.es. Var . validum. |

میوهٔ گوجه فرنگی دارای ویتامینهای گوناگون و عناصر معدنی فراوانی است که برای بدن انسان مفید می‌باشد. گیاه گوجه فرنگی دربرابر سرما حساس است.[۶]

گوجه فرنگی را در زبان عربی «بندوره» و طماطم» می‌گویند.

**فواید:**

۱ـ مصرف گوجه فرنگی برای مبتلایان به درد مفاصل

۶ـ اصول باغبانی / فصل ۱۳ / ۴۳۳.

تجویز شده است.[1]

۲ـ آب گوجه‌فرنگی برای رشد و نمو بهتر طفل مؤثر می‌باشد.[2]

۳ـ گوجه‌فرنگی به‌علّت دارابودن ویتامینهای A ، B ، C ، K و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر و آهن در تأمین انرژی و تقویت بدن نقش مؤثری ایفاء می‌کند.

۴ـ گوجه‌فرنگی یکی از مهمترین منابع ویتامین A می‌اشد لذا در تقویت بینایی، تقویت و سلامتی پوست و مخاطها (دهان و بینی) رشد و نمو استخوانها ضروری است.

۵ـ گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامینهای A می‌باشد. لذا در تقویت بینایی، تقویت و سلامتی پوست و مخاطها (دهان و بینی) سرشار از ویتامینهای $B_1$ و $B_2$ می‌اشد؛ ازاین‌جهت در تسکین دردهای عصبی، رفع بی‌اشتهایی، و درمان یبوست، نقصان ترشح شیر مادران، تورم دهان و مهبل تجویز می‌شود.[3]

۱ـ میوه‌ها و سبزی‌های شفابخش / ۱۰۴.
۲ـ طب‌الکبیر / ۳۰۳.
۳ـ میوه‌درمانی / ۱۵۴.

۶ـ گوجه‌فرنگی، خنك و اشتهاآور است.

۷ـ گوجه‌فرنگی، بدن را در برابر امراض و بیماریهای عفونی حفظ می‌کند.

۸ـ مصرف گوجه‌فرنگی نیرو نشاط می‌بخشد و پوست و دانه‌های آن به هضم غذا کمك می‌کند و روده‌ها را پاك می‌نماید.

۹ـ آب گوجه‌فرنگی ادرارآور مفیدی است.

۱۰ـ مخلوط مساوی آب گوجه‌فرنگی با آب کرفس، نوشابه‌ای مقو و نیروبخش است.[۱]

۱۱ـ گوجه‌فرنگی هضم مواد نشاسته‌ای را آسان می‌کند و به‌همین جهت از آن سوس درشت کرده و با حبوبات پخته مصرف می‌کنند.[۲]

۱۲ـ مصرف گوجه‌فرنگی برای اشخاصی که مبتلا به سنگ کلیه و مثانه و کبد و ورم امهاء هستند، تجویز شده است.

۱۳ـ گوجه‌فرنگی بعد از لیموترش بیش از سایر میوه‌ها ویتامین دارد و مقدار زیادی فسفر، آهن، سیلیس، کلسیم،

۱ـ خوردنیهای شفابخش / ۷۲.
۲ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۰۳.

چربی و پروتئین دارد.

۱۴ـ گوجه‌فرنگی به‌واسطهٔ داشتن مقدار زیادی املاح معدنی، یکی از بهترین و طبیعی‌ترین داروهای مفید برای معالجهٔ رماتیسم، ورم مفاصل، ورم امعاء و تصفیه‌کنندهٔ خون است.

۱۵ـ گوجه‌فرنگی ترشی معده را ازبین می‌برد.[۲]

۱۶ـ گوجه‌فرنگی خون را قلیائی می‌کند.

۱۷ـ بوی برگهای گوجه‌فرنگی، زنبورهای خرمائی را ناراحت می‌کند، لذا می‌توان بوتهٔ گوجه‌فرنگی را در باغها و بوستانها کاشت تا از گزند زنبورها درامان باشند.[۳]

۱۸ـ اگر در محل مورچه‌ها چند دانه برگ گوجه‌فرنگی بگذارید بوی این گیاهان مورچه‌ها را فراری می‌دهد.[۴]

۱۹ـ برای جلوگیری از مزاحمت حشرات می‌توانید برگهای گوجه‌فرنگی را به‌بند بکشید و آنرا در اطاق خود بیاویزید، با این‌کار حشرات فرار می‌کنند.

۲۰ـ سالاد کاهو و گوجه‌فرنگی درمان‌کنندهٔ امراض

۱ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۰۵.

۲ـ گلها و گیاهان شفابخش / ۱۵۵.

۳ـ اسرار خوراکی‌ها / ۲۰۹ + میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۰۴.

۴ـ اسرار خورکی‌ها / ۲۰۹.

عصبی است.

**تذکرات:**

۱ـ گوجه‌فرنگی نارس و کاملاً نرسیده هضمش سنگین است، لذا خوردن آن باعث دل‌درد می‌شود.

۲ـ سرخ‌کردن زیاد گوجه‌فرنگی در روغن باعث سنگینی هضم آن می‌شود و روی آتش کباب‌کردن مناسب است.

۳ـ ماده‌ای سمّی بنام سولانین در گوجه‌فرنگی سبز و نارس، وجود دارد که خوردن آن موجب مسمومیت می‌شود دل‌پیچه، اسهال ـ بازشدن مردمك چشم ایجاد می‌کند.

۴ـ خوردن گوجه‌فرنگی به‌هرصورت، برای بیمارانی که دچار حساسیت یا آلرژی (خارش بدن ـ آسم، کهیر...) می‌باشند، ضرر دارد.[1]

۱ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۰۳ + میوه‌درمانی ۱ ۱۵۴. + خوردنیهای شفابخش / ۷۲.

# ترکیبات غذایی گوجه فرنگی

| اسم سبزی | اندازه تقریبی | کالری کیلو | پروتئین گرم | چربی گرم | کلسیم میلی گرم | ویتامین A میلی گرم | ویتامین $B_1$ واحدبین المللی | ویتامین $B_2$ میلی گرم | ویتامین C میلی گرم | ویتامین PP میلی گرم | ویتامین میلی گرم | فسفر میلی گرم | قند گرم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گوجه فرنگی (خام) | ۱ فنجان | ۲۰ | ۱ | ۰/۳ | ۱۱ | ۰/۶ | ۱۱۰۰ | ۰/۰۶ | ۰/۰۴ | ۲۳ | - | - | - |
| گوجه فرنگی (پخته) | ۱/۲ فنجان | ۱۹ | ۰/۸ | ۰/۱ | ۱۱ | ۰/۶ | ۱۰۵۰ | ۰/۰۶ | ۰/۰۳ | /۶ | - | - | - |
| آب گوجه فرنگی خام | ۱ فنجان | ۵۰ | ۲ | کم | ۱۷ | ۱ | ۲۵۴۰ | ۰/۱۲ | ۰/۰۷ | ۴۰ | ۱/۸ | ۲۷ | ۳۰ |
| ربّ گوجه فرنگی | یک قاشق غذاخوری | ۱۵ | کم | کم | ۲ | ۰/۱ | ۳۲۰ | ۰/۰۲ | ۰/۰۱ | ۲ | ۰/۴ | ۳/۴ | ۴ |

| Coriander | نبیذُ ٱلعِنَب | گشنیز |
| --- | --- | --- |

## ۲۵ ـ گشنیز

محل پرورش گشنیز مشرق‌زمین بوده است و از آنجا به کشورهای نواحی مدیترانه انتقال یافته و کشت آن رواج پیدا کرده است. قسمتهای مورداستفادهٔ گشنیز: ساقه، برگ و میوه (تخم) آن می‌باشد.

***فواید:***

برای گشنیز خواص متعددی ذکر شده است که در زیر به بیان آنها می‌پردازیم:

۱ـ گشنیز اثر تسکین‌دهندهٔ استفراغ و برطرف‌کنندهٔ عطش است.

۲ـ برای کاستن نیروی جنسی و نعوظ مزاحم، خوردن گشنیز اثر بسیار مؤثری دارد.

۳ـ گشنیز خام، خواب‌آور است، برای این منظور باید آب گشنیز خام را به‌مقدار ۳۰ گرم همراه با شکر تناول نمایید؛ و بیشتر از ۳۰ گرم، ایجاد بی‌حسی، گنگی، خواب عمیق و حالاتی شبیه مستی می‌کند.

۴ـ گشنیز له‌شده مخلوط با نان‌خشک نرم‌شده، خارشهای پوستی را تسکین می‌دهد و این مرهم باید در محل خارش پوست روزی سه‌مرتبه مالیده شود.

۵ـ پماد* گشنیز برای درمان سرطان پوست (نوع زخمی یا غیرزخمی آن) اثر شفابخشی دارد.

۶ـ تخم گشنیز خاصیت نیرودهنده، هضم‌کنندهٔ غذا و بادشکن دارد، به‌این منظور باید ۱۰ تا ۳۰ گرم تخم گشنیز را در یك‌لیتر آب دم کرده و چند استکان مانند چای با کمی شکر میل نمایید.

* ـ پماد ـ Opmmades ـ: ترکیبات دارویی نرمی هستند که در تهیه آنها، مواد دارویی و اجسام چرب نظیر پیه‌خوك ـ وازلین، لانولین، روغن‌زیتون و غیره بکار رفته است. پمادها در استعمال خارجی بصورت مالیدن بر روی عضو، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

ـ گیاهان دارویی ـ دکتر زرگری / ۸۲۸

۷ـ تخم گشنیز اثر ضدتشنج، بطور ملایم اثر ضدصرع و ضدکرم دارد.

به این منظور باید دم‌کردهٔ تخم‌گشنیز را به‌طوری که بیان شده مصرف کرد و یا روزانه، ۲ تا ۵ گرم تخم گشنیز را همراه با کمی عسل تناول نمود و تا به‌دست‌آوردن نتیجهٔ موردنظر، مصرف آن را ادامه داد.

۸ـ مصرف تخم گشنیز به‌طریقی که بیان‌شد مقوّی معده ـ نیرودهندهٔ قلب، قاعده‌آور و نشاط‌آور است، بنابراین برای معالجهٔ بیمارانی که دچار افسردگی و خمودی باشند اثر شفابخشی دارد.

۹ـ خوردن تخم گشنیز بوداده به مقدار ۲ تا ۵ گرم درمان‌کنندهٔ وسواس، سردرد و اسهال است و دفع‌کنندهٔ کرم روده می‌باشد؛ البته درمورد وسواس باید مصرف تخم گشنیز بوداده به مقدار مذکور را هرروز ادامه دهند تا بهبودی حاصل آید.

۱۰ـ تخم گشنیز، خارشهای پوستی را معالجه می‌کند، به‌این منظور باید گرد تخم گشنیز را با عسل و روغن‌زیتون مخلوط کرد و در محل خارش مالید.

۱۱ـ اگر گرد تخم گشنیز را برروی زخم قرار داده، کمی فشار دهند خونریزی را بند می‌آورد.[1]

←

۱۲ـ برگهـای تازهٔ گشنیز خوراکی است و در پختن انواع آش به‌مصرف می‌رسد.

۱۳ـ برگهای تازه گشنیز، ادرارآور، عرق‌آور، بادشکن و نیرودهندهٔ معده می‌باشد.[۲]

۱۴ـ گشنیز به‌عنوان ادویه محرك است.

۱۵ـ زکریای رازی پزشك و دانشمند مسلمان، گشنیز را برای آرام‌کردن سردرد و رفع مستی تجویز می‌کرد.

۱۶ـ تخم گشنیز را در شیرینی مصرف می‌کنند تا هم آنرا معطر و خوشبو سازد و هم هضم آن را آسان گرداند.

۱۷ـ گشـنـیز خاصیت باکتــری‌کشی شدیدی دارد، بدین‌جهت در معالجهٔ بیماریهای عفونی مانند تب تیفوئید (حصبه)، تب‌های روده‌ای و دانه‌ای مصرف می‌شود.

۱۸ـ مصرف مقدار زیاد گشنیز، موجب نوعی خستگی شدید می‌شود، که منجر به خوابی عمیق می‌گردد و حالاتی نظیر گنگی و بی‌حسی پیش می‌آورد و گاه ممکن است به ورم معده و روده منتهی گردد.

در حدیث آمـده است که امـام‌موسی کاظم(ع)

۱ـ غذا و شفا، ص ۱۴۶–۱۴۹

۲ـ سبزیها، میوه‌ها ـ ویتامینها، ص ۱۱۵

فرمــود: خوردن سیب ترش و گشنیز موجب حالت نسیان و فراموشی می گردد.

۱۹ـ اگر گشنیز را در دهان بجوند، درد دندان کرم خورده را تسکین می دهد[۲]

۲۰ـ جویدن گشنیز لثه را نیرومند می کند و خون لثه را قطع می کند.

۲۱ـ گشنیز تازه مسکن صفرا و التهاب معده و تشنگی است و مانع از قی می باشد.[۳]

ـ بحار / ج ۱۴
۲ـ خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۱۱۰
۳ـ خوردنیهای شفابخش، ص ۸۶

| Savory | مَسبَعَةُ ٱلبَنٰائين | مرزه |
|---|---|---|

## ۲۶ ـ مرزه

مرزه، از سبزیهای خوردنی معروف است، که به‌رنگ سبز مایل به خاکستری با ساقه‌ای تیره‌تر از برگ خود می‌باشد. گلهای کوچك مرزه که در تابستان ظاهر می‌شوند، به‌رنگ سفید یا قرمز است.

قسمتهای مورد استفاده مرزه تمام اعضای هوایی آن یعنی شاخه‌های برگ‌دار و گلدار آن است.

پرورش مرزه در نواحی شمال‌غربی ایران، تبریز، خوی، نعمت‌آباد، ارسباران و نواحی مختلف خراسان و نواحی مختلف ایران معمول است.

**فواید مرزه:**

۱ـ سرشاخه‌های برگ‌دار و گلدار مرزه به‌صورت خام همراه با سایر سبزیهای خوردنی مصرف می‌شود و طبیعتی گرم دارد.

۲ـ مصرف مرزهٔ خام با غذا باعث تحریك اشتها و هضم غذا می‌شود.

۳ـ مصرف مرزهٔ خام با غذا نفخ معده و روده را برطرف می‌کند.

۴ـ خوردن دم‌کردهٔ مرزه برای معالجهٔ حالت ضعف و چنگ‌زدگی معده، سوءهاضمه، زردی (یرقان) و معالجهٔ آسم مفید است.

۵ـ غرغره کردن با محلول دم‌کردهٔ مرزه برای رفع پرخونی لوزه‌ها در هنگام آنژین مفید است.

۶ـ محلول دم‌کردهٔ ۱۰ تا ۲۰ گرم مرزه در ۱۰۰ گرم آب‌جوش در شستشوی زخمهایی که دیر جوش می‌خورند، اثر شفابخشی دارد.

۷ـ خوردن یك استکان جوشاندهٔ مرزه، سه‌مرتبه درروز، برای رفع دردهای رماتیسمی ـ تقویت جسمانی کودکان کم‌بنیه و یا مبتلایان به نرمی استخوان، بسیار مفید است.

۸ـ برای درمان درد عصب پاها (سیاتیك) ممکن است

با مخلوطی از آبِ مرزهٔ خام با کمی عسل را روزی چند مرتبه در محل درد بمالند.

۹ـ برای درمـان ورم طحـال، چنانچه روزانه مقداری سکنجبین که مرزه را در آن پخته باشند، میل نمایید مفید خواهد بود.

۱۰ـ برای درمـان خارش بدن، می‌توان مرزه پخته را بصورت مرهم در محل خارش بگذارید.

۱۱ـ تخم مرزه در تمام افعال و اثرات از مرزه قوی‌تر است و برای موارد فوق مخصوصاً معالجهٔ یرقان و تحریك نیروی جنسی به‌کار می‌رود.[1]

۱۲ـ برای عرق‌کردن و گشودن رنگ رخسار خوردن مرزه و انجیر خشك مفید است.

۱۳ـ برای چاق‌شدن خوردن مرزه با پنیر مفید است.

۱۴ـ جویدن تخم مرزه برای برطرف شدن دندان‌درد مفید است.

۱۵ـ برای درمان سرفه و سینه‌درد و تنگی‌نفس، مرزهٔ پخته با انجیر بسیار مفید است.

۱۶ـ برای درمـان لك سفید چشم و شب‌کوری، آب

۱ـ غذا و شفا / ۱۵۸-۱۵۷ ـ گیاهان دارویی / دکتر زرگری / ۶۰۱-۶۰۲

مرزه مفید است.

۱۷ـ برای درمان آبریزش چشم اگر هر شب یك مثقال «۵ گرم» مرزه بخورید، علاوه بر درمان فوق، ذهن را نیز تقویت می‌کند.[۱]

۱۸ـ سرشاخهٔ گلدار به‌طور کلی قسمتهای هوایی گیاه بوی معطر و اثر نیرودهنده، تسهیل‌کنندهٔ عمل هضم، مقوی معده، ادرارآور، بادشکن و بطور خفیف اثر قابض، ضد نزله، رفع اسهال و ضد کرم دارد.

۱۹ـ محلولات مرزه بصورت غرغره جهت رفع افتادگی زبان کوچك و احتقان و پرخونی لوزه‌ها مصرف دارد.[۲]

۲۰ـ مرزه اشتهاآور است و چنانچه آب آن‌را با کرفس مخلوط کنند ادرار را باز می‌کند.[۳]

۲۱ـ مرزه رماتیسم را معالجه می‌کند.[۴]

۲۲ـ مرزه از تخامه‌شدن و ترش‌کردن غذا جلوگیری می‌کند.

۲۳ـ مرزه، اثر نیش حشرات را ازبین می‌برد.

۱ـ خواص میوه‌ها و سبزیها، غلامحسین قره‌گزلو ص ۲۴۶–۲۴۷
۲ـ گیاهان دارویی / دکتر زرگری، ص ۶۰۲
۳ـ اسرار خوراکیها / دکتر غیاث‌الدین جزایری، ص ۲۱۸
۴ـ اسرار خوراکیها، ص ۲۲۹

۲۴ـ مرزه کرمهای معده و کرم کدو را ازبین می‌برد.[۱]

۲۵ـ مرزه عفونتهای معده را ازبین می‌برد.[۲]

۲۶ـ مرزه درد دندان را تسکین می‌دهد.[۵]

۱ـ اسرار خوراکیها، ص ۲۳۸-۲۳۹

۲ـ اسرار خوراکیها، ص ۱۳۸

| موسیر | ثـوم‌الجبان | Shallot |
|---|---|---|

## ۲۷ ـ موسیر

موسیر یا سیرکوهی، گیاهی شبیه سیر است. برگهای آن دراز و میان‌تهی است، گلهایش سرخ یا بنفش است. از پیاز آن ترشی درست می‌کنند و در نقاط کوهستانی می‌روید.

موسیر، شبیه سیر و پیاز است ولی برخلاف پیاز گلهای آن تخم نمی‌دهـد و دارای پیازچه‌های زیادی می‌شود و برخلاف سیر بوئی مطبوع دارد و نرمتر از سیر است و زود کوبیده و له می‌شود.

موسیر، گونه‌های زیادی دارد و بهترین آن رنگ قرمز مسی دارد که آن‌را خشـك کرده و می‌سایند و در ادویهٔ طباخی وارد می‌کنند.

گرد موسیر به غذاها، به‌خصوص سوسهای بی‌مزه، طعم خوبی می‌دهد.[۱] موسیر طعم اغذیه را لذیذ می‌کند.

**فواید:**

موسیر، علاوه بر خوش‌طعم کردن غذا، خواص دیگری نیز دارد:

۱ـ موسیر، در غذاها موجب تقویت معده می‌شود.
۲ـ موسیر، در غذاها عمل هضم را آسان می‌سازد.
۳ـ موسیر، اشتهاآور است.
۴ـ موسیر، نیروی جنسی را تقویت می‌کند.
۵ـ موسیر، سنگ و شن کلیه را دفع می‌نماید.[۱]

۱ـ فرهنگ عمید + خوردنیهای شفابخش، ص ۹۲
*ـ خوردنیهای شفابخش، ص ۹۲

| نعناع | نعناع | Spearment |
| --- | --- | --- |

## ۲۸ـ نعناع

نعناع گیاهی است با ریشهٔ هوایی و ساقه‌های مستقیم و چهارگوش، و برگهای آن به‌طول ۳ تا ۵ سانتی‌متر، متقابل، نیزه‌ای یا دوکی است، حاشیهٔ آن دارای بریدگی‌های عمیقی است، بریدگی‌های کناره آن نوك‌تیز است. کرك برگهای نعناع کم است. گلهای آن به‌رنگ بنفش و کوچك است و به شکل فراهم در یك سنبلهٔ استوانه‌ای در انتهای ساقه قرار گرفته است. تمام قسمتهای گیاه نعناع بوی مطبوع دارد که از نعناع فلفلی آنرا متمایز می‌سازد. نعناع سبز معمولاً در سرتاسر جهان کشت می‌شود.

این گیاه در نواحی شمال ایران و اطراف تهران به‌حالت وحشی و پرورشی می‌روید.

قسمت مورداستفادهٔ گیاه نعناع، برگ و یا سرشاخهٔ گلدار آن است و اگر جویده شود، علاوه‌بر بوی اسانس، موجب احساس خنکی در مخاط دهان می‌گردد.[۲]

## خواص نعناع

۲ـ یک فنجان دم‌کردهٔ نعناع، بعد از غذا، هضم را آسان و اختلالات معده را برطرف می‌نماید.

۳ـ نعناع دوست باوفای کبد است، ترشی صفرا را رقیق می‌کند و کلسترل خون را پائین می‌آورد و به‌همین علت پیری را به‌تأخیر می‌اندازد. نکته مهم این است که، بهتر است برای سیال نمودن صفراء قبل از غذا نعناع مصرف نمود.

۴ـ نعناع به‌علت داشتن اسانس و عطر مخصوص، میکرب‌کش نیرومندی است و سرماخوردگی را معالجه می‌کند.

۱ـ گیاهان دارویی / هانس‌فلوك / ۱۳۵
۲ـ گیاهان دارویی / دکتر زرگری / ۵۶۷

۵ـ مصرف نعناع در بیماری‌های «حصبه» و «کولی باسیلوز» که یك نوع بیماری روده است بسیار مفید است و بطور قطع از مرض جلوگیری می کند و استفاده از نعناع، انسان را از ابتلاء به بیماری حصبه نگه‌می دارد.

۶ـ نعناع، برای معالجهٔ امراض پوستی بخصوص خارشهای پوستی مفید ست.

۷ـ ضماد (مرهم) نعناع برای سوختگی و برطرف کردن سرخی و خارش پوست مفید است.

۸ـ نعناع، در درمان سردرد، بیماری‌های مجاری تنفسی و قلبی مفید است.

۹ـ دم کردهٔ نعناع، ضد تشنج، مسکّن اعصاب و محرك اعمال هضم و ضداسهال و برای رفع دل‌درد به کار می رود.

۱۰ـ جویدن برگ نعناع در رفع سکسکه مؤثر است.

۱۱ـ آب و شربت نعناع برای معطر کردن شربت‌های طبی استعمال می شود.

۱۲ـ نعناع یك سبزی خوردنی با طبیعت گرم است با خاصیت مقوّی معده و هاضمه، اشتهاآور، نشاط‌آور، بادشکن، ضد تشنج، محرك میل جنسی و معالجه کنندهٔ

۱ـ سبزیها ـ میوه ها ـ ویتامینها / ۱۲۴

بواسیر است. در این موارد باید برگ تازهٔ نعناع را میل کرد و یا ۱۰ گرم برگ و سرشاخـهٔ نعناع را در یك لیتر آب دم‌کرده و صبح و ظهر و شب یك فنجان مانند چای نوشید.

۱۳ـ کسانی که با خوردن لبنیات، احساس ناراحتی می‌کننـد، اگر همـراه با آن نعناع مصرف کنند، مضرات لبنیات را برطرف خواهد نمود.

۱۴ـ مصـرف نعناع به‌طریقی که گفته شد، برای رفع دل‌مالش ـ چنـگ‌زدن معده، رفع دل‌پیچه، معالجهٔ اسهال ساده، تسکین درد کبد، دردپهلو، دردسینه، کشتن کرمهای روده اثر شفابخش دارد.

۱۵ـ نعناع برای رفع خونریزی و بندآمدن خون مؤثر است، برای این منظور باید آب نعناع را گرفته و با سرکه مخلوط نموده و در محل خونریزی بمالند.

۱۶ـ نعنـاع برای معـالجـهٔ سکسکه، رفع استفراغ و اسهال مفید است به‌این منظور باید چند شاخه نعناع را همراه مقداری آب‌انار ترش تناول نمایید.

۱۷ـ نعناع برای تسکین درد گوش مؤثر است.، در این مورد باید نعناع را با کمی عسل مخلوط نموده و در اطراف گوش و لالهٔ گوش مالید.

۱۸ـ از نعناع عرقی تهیه می‌کنند که در بازار تجارت

به‌فروش می‌رسد و طبیعت گرم دارد و لطیف‌تر از خود نعناع است و در تمام موارد بجای نعناع مصرف می‌شود و می‌توان یك استکان عرق نعناع را در محتوای یك لیوان آب‌شکر ریخته و میل نمود.[۱]

ـ نعناع سبز یا خشك، مقوّی اعصاب و در دفع گاز و نفخ که در شکم و روده‌ها جمع می‌شود بسیار مفید است و در هضم غذا کمك خوبی است و سوءهاضمه و تَخمه را درمان می‌کند و با غذا در امعاء آنها تخمیر می‌شود و داروی گرانبهایی است و مقدار مصرف آن یك قاشق مرباخوری در یك لیوان آب‌جوش دم‌کرده است که باید هرروز یك‌فنجان بعد از غذا مصرف نمایید.[۲]

۱ـ غذا و شفا / ۱۶۱-۱۶۲

۲ـ گلها و گیاهان شفابخش ص ۲۲۱

## ترکیبات شیمیائی نعناع

| نام | اندازه | کالری | پروتئین | چربی | کلسیم | آهن | ویتامین A | ویتامین $B_1$ | ویتامین $B_2$ | ویتامین C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| سبزی | | | گرم | گرم | میلی گرم | میلی گرم | واحدبین‌المللی | میلی گرم | میلی گرم | میلی گرم |
| نعناع تازه | ۱ فنجان | ۵۹ | ۲/۴ | ۰/۳ | ۲۰۰ | ۰/۸ | ۱۵۰۰ | ۰/۱۵ | ۰/۳۰ | ۱۶ |

## ۲۹ ـ نعناع فلفلی

گیاهی است پایا که توسط ساقه‌های خزنده هوایی و زیرزمینی تکثیر می‌یابد. ساقه‌های آن چهارگوش و به‌طول ۴۰ تا ۸۰ سانتی‌متـر است، برگها برحسب گونه گیاه تا حدودی متغیّر و دوکی تا نیزه‌ای شکـــل است و ۴ تا ۸ سانتی‌متر طول و ۱/۵ تا ۲/۵ سانتی‌متر عرض دارند، رنگ برگها سبز و سبز مایل به قرمز است. و حاشیهٔ آنها دانه‌های عمیق دارد. تعدادی از گونه‌های مختلف این گیاه شناخته شده‌اند، که از لحاظ رنگ برگها و ساقه و نیز عطر با یکدیگر تفاوت دارند.

معمولاً از برگهای خشك یا تمامی گیاه برای مصارف

خانگی و نیز استخراج اسانس فرّار آن استفاده می‌شود و در نواحی شمال ایران و اطراف تهران می‌روید.

**فواید:**

از نظر خواص و اثرات غذایی و درمانی می‌توان نکات زیر را برای نعناع فلفلی برشمرد:

۱ـ نعناع فلفلی دارای یك اسانس فرّار حاوی مانتول و تانن است.

۲ـ نعناع فلفلی، گندزدا و بادشکن است.

۳ـ نعناع فلفلی، دستگاه گوارش، ترشحات معده و صفرا را تحریك کرده و خاصیت ضدالتهابی دارد.

۴ـ نعناع فلفلی برای تقویت معده و روده و دستگاه گوارش بصورت دم‌کرده مصرف می‌شود.

۵ـ دم‌کردهٔ نعناع فلفلی ضد نفخ، یرقان (زردی) و ضد سنگهای صفراوی است.

۶ـ استنشاق بوی نعناع فلفلی، برای رفع سرماخوردگی و عفونتهای گلو بسیار مفید است.

۷ـ نعناع فلفلی را برای التیام‌یافتن زخمها بر روی آنها می‌مالند.[۱]

۱ـ گیاهان دارویی / هانس فلوك، ص ۱۳۶

# والك سیر جنگلی سیر خرس

## ۳۰ـ والک ـ سیر ـ خرس ـ سیرجنگلی

والك، گیاهی است پایا به ارتفاع ۲۵ تا ۵۰ سانتی‌متر با پیاز کشیده، به‌رنگ سفید مایل به زرد و دو یا سه برگ بیضـــوی نوك‌تیز ـ ساقـهٔ ضخیم و گلدار آن کم و بیش سه‌وجهی است و در انتها به چتری شامل ۱۵ تا ۲۵ گل ختم می‌شود که هریك به پهنای ۱/۵ سانتی‌متر به شش گلبـرگ سفید یا صورتی ختم می‌گردد. والك در ماههای فروردین تا خرداد گل می‌دهد. و به‌طور معمول از گیاه تازه والك و به‌ندرت از گیاه خشك‌شده یا عصاره آن استفاده می‌شود.

به‌صورت کلّی در محلهای مرطوب و سایه‌ای جنگلها و

بیشه‌ها می‌روید و در محلهای خشك نمی‌روید. گیاه تازه را می‌توان در تابستان و پاییز جمع‌آوری کرد و برای خشك‌کردن آن باید آن‌را هنگامی که گل دارد چید و هرچه سریعتر در حرارت کمتر از ۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد خشکاند. والك در منطقهٔ وسیعی از ایران بخصوص در نواحی کوهستانی البرز ـ دربند ـ لشکرك ـ شهرستانك ـ فشم ـ آذربایجان ـ ارومیه و برخی نواحی گیلان و اراك می‌روید.

### فواید والك:

والك خواص زیر را داراست:

۱ـ اسانس فرّار گیاه تازه والك، حاوی ترکیبات گوگردی است. مصرف آن شبیه سیر است به‌خصوص بعنوان یك ضدعفونی کنندهٔ روده‌ای ترشح صفرا را تحریك می‌کند.

۲ـ والك با انبساط ملایم، عروق خونی سبب کاهش فشارخون می‌شود.

۳ـ اگر والك بر روی پوست مالیده شود سبب قرمزشدن پوست می‌شود.

۴ـ بهترین راه مصرف والك بصورت سالاد است، دم‌کردهٔ آن کمتر مؤثر بوده و بندرت از آن استفاده می‌شود

و اساساً به‌عنوان یك شستشو دهنده برای ناراحتیهای بهار مصرف می شود.

۵ـ والك برای درمان بیماری افزایش فشارخون (تصلب شرایین)، اسهال و اتساع روده استفاده می شود.

۶ـ والك از طریق خارجی برگهای له شدهٔ آن را می توان برای ازبین بردن آبسه و کورك بکار برد.[۱]

۷ـ والك را در آش ها بکار می برند.

| Carrot | جزر | هویج |
|---|---|---|

## ۳۱ـ هویج

گیاه هویج دارای برگهای بریده و ریشه ضخیم و زرد یا بنفش‌رنگ است و این ریشه دارای کاروتن بوده و برای خوراك به‌کار می‌رود.[۱]

هویج از سبزیهای گرانبها بشمار می‌رود و قسمتهای مورداستفادهٔ هویج: گوشت، آب و برگ و تخم‌هویج است.

### *خواص:*

اثرات ذیل را برای هویج ذکر نموده‌اند:

۱ـ سبزیها، میوه‌ها، ویتامینها ص ۱۲۶

۱ـ هویج، تقویت کننده است.

۲ـ هویج املاح معدنی خون را تولید می کند.

۳ـ هویج ضد کم‌خونی است و تعداد گلبولهای قرمزخون و هموگلوبین را زیاد می کند.ه

۴ـ هویج عامل رشد بدن است.

۵ـ هویج کار روده ها را تنظیم می کند، ضد اسهال و درعین حال نرم کننده می باشد.

۶ـ هویج، ضد عفونت روده ها و التیام‌دهندهٔ زخم روده هاست.

۷ـ هویج، ضد عفونت معده و التیام‌دهندهٔ زخم معده است.

۸ـ هویج، تصفیه کنندهٔ خون است و سینه را نرم می سازد.

۹ـ هویج، صفراء را رقیق می کند و ادرار را زیاد می نماید.

۱۰ـ هویج اشتها آور و خنك است.

۱۱ـ هویج پوست بدن را ترمیم می کند و مصونیتهای طبیعی می آورد.

۱۲ـ هویج کرم کش و ضدنفخ است.

۱۳ـ هویج انسان را از قولنج و بواسیر ایمن می کند و

قوای جنسی را افزایش می‌دهد.[۱]

۱۴ـ هویج از لحاظ دارا بودن خواص طبّی با پرتقال برابر است. از اینرو هویج را پرتقال فقراء می‌نامند.

۱۵ـ هویج، به‌مقدار زیاد کاروتن دارد و ضد صفراء و بیماریهای کبد است.[۲]

۱۶ـ وجود ویتامینهای A و B و C و D و نیز مقداری ویتامین E که در افزایش قوای جنسی مؤثر است، باعث گردیده تا ریشهٔ هویج در ردیف مهمترین مواد خوراکی قرار می‌گیرد.

۱۷ـ له شدهٔ هویج، اثر تسکین‌دهندگی بر روی زخمها دارد.

۱۸ـ هویج در درمان بیماریهای پوستی مختلف نظیر خارش ـ اگزما و سوختگیها بسیار سودمند است.

۱۹ـ هویج پخته نیز دارای موادی متشابه هویج خام است البته با پخته‌شدن، ویتامین «C» آن کاهش می‌یابد.[۳]

۲۰ـ هویج در بیماری تنگ نفس و ضعف اعصاب مفید است.

۱ـ سخن امام صادق(ع) بنقل از: خوردنیها و آشامیدنیها، ص ۱۳۹

۲ـ اعجاز میوه‌ها و سبزیها، ص ۸۶

۳ـ خوردنیها و آشامیدنیها / ۱۴

۲۱ـ هویج، عطش را دفع می کند.[۱]
۲۲ـ هویج در درمان جوشهای صورت مؤثر است.[۲]
۲۳ـ هویج در معالجهٔ رماتیسم، نقرس ـ کرم کدو ـ زردی و یرقان و کم‌شیری مادران سودمند است.[۳]
۲۴ـ هویج مقدار کلسترل خون را کم می کند، لذا برای زیبائی چهره مفید است.
۲۵ـ هویج و کمپوت آن محرك نیروی جنسی است و دانهٔ هویج ادرارآور بسیار خوبی است.
۲۶ـ هویج آرام‌بخش اعصاب است و در بیماریهای کبدی به‌کار می رود.
۲۷ـ ویتامین «C» در ریشه و برگهای دندانه‌دار آن وجود دارد.

از هویج انسولین گیاهی مخصوصی بدست می آورند که قند خون را کم می کند. جوشاندهٔ دانه‌های هویج، تقویت کننده، اشتهاآور و موجب افزایش شیر است.[۴]

۱ـ طب الصادق ع / ۱۲۵
۲ـ اسرار خوراکیها / ۱۶۸
۳ـ خوردنیهای شفابخش / ۷۵
۴ـ سبزیها، میوه ها و ویتامینها / ۱۲۶-۱۲۷

هویج برای درمان بواسیر، یبوست و عفونت‌های ریوی مفید است.[۶]

شیرهٔ هویج، مادهٔ تمیزکننده پوست و تقویت‌کننده نور چشم و مایع محلل زخمها می‌باشد و حتی در جلوگیری از رشد سلولهای سرطانی مفید است.

۲۸ـ هویج، مثل تمام سبزیها، بلکه بیشتر از همه عمل روده‌ها را منظم می‌کند و یبوست را رفع می‌کند و مدفوع را برعکس رژیم گوشتی نرم می‌سازد و به‌همین جهت بهتر است که خوراکیهایی را که از گوشت تهیه می‌شود با هویج همراه باشد.[۱]

۲۹ـ آب هویج برای درمان زردزخم مؤثر است[۲]

۳۰ـ آب‌هویج مخلوط با شیر در معالجهٔ بیماری گرفتگی صدا مفید است.[۳]

۳۱ـ اگر آب‌هویج خام یا مخلوط با شیر را صبح ناشتا میل کنند برای معالجهٔ آسم مؤثر است.[۴]

۶ـ خوردنیهای شفابخش / ۷۴

۱ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۳۷

۲ـ اسرار خوراکیها / ۱۱۵

۳ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۳۸ + اسرار خوراکی‌ها / ۱۲۴

۴ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۳۸

۳۲ـ آب هویج، مسکن اعصاب است.

۳۳ـ هویج روی غدد تناسلی تأثیر بسیار دارد.[۵]

۳۴ـ هویج برای کسانی که ضعف دارند و یا دچار کمبود املاح معدنی شده‌اند و اختلالات رشدی و نرمی استخوان دارند و کسانی که کرم‌خوردگی دندان دارند، بسیار مفید است.

## ترکیبات شیمیایی هویج

از تجزیه هویج مواد زیر بدست می‌آید:

| نام سبزی | اندازه | کالری | پروتئین (گرم) | چربی (گرم) | کلسیم (میلی گرم) | آهن (میلی گرم) | ویتامین A (واحدبین‌المللی) | ویتامین $B_1$ (میلی گرم) | ویتامین $B_2$ (میلی گرم) | ویتامین C (میلی گرم) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| هویج (پخته) | $\frac{۲}{۳}$ فنجان | ۳۹ | ۱ | ۰/۱ | ۲۶ | ۰/۶ | ۱۲۵۰۰ | ۰/۰۵ | ۰/۰۵ | — |
| هویج (خام) | ۲ هویج متوسط | ۴۲ | ۱ | ۰/۳ | ۳۹ | ۰/۸ | ۱۲۰۰۰ | ۰/۰۶ | ۰/۰۶ | — |

## چند نکته:

۱ـ هیچوقت هویج را پوست نکنید، زیرا پوست آن دارای مواد سرشاری از املاح معدنی و ویتامینهاست و طعم و مزهٔ لذیذی نیز دارد.

۲ـ برای اینکه بچه‌ها زودتر دندان درآورند، هویج کوچکی را به‌آنها بدهید تا آن‌را گاز بزنند و به لثهٔ دندانهای خود بمالند.[1]

۳ـ انواع هویج همین خواصی که گفته شد را دارا هستند.

۳۴ـ شیرهٔ هویج، به دفع عفونتها و تسکین دستگاه عصبی کمك می‌کند و قدرت حیاتی و احساس سلامتی و خوشی را ترقی می‌بخشد.

۳۵ـ شیرهٔ هویج می‌تواند به‌مقدار زیاد خورده شود، آن شامل بسیاری از ویتامینها ازجمله مقدار زیادی ویتامینA می‌باشد.[2]

۱ـ خوردنیهای شفابخش / ۷۵.
۲ـ انرژی مواد خام / ۳۸۲.

## مآخذ


۱ـ اسرار خوراکیها ـ دکتر غیاث‌الدین جزایری
۲ـ اعجاز خوراکی‌ها ـ مهرداد مهرین
۳ـ انرژی مواد خام ـ پرفسور لسلی و سوزانا کنتن ـ مترجم: علی رادپویا
۴ـ بحارالأنوار، ج ۱۴، علامهٔ مجلسی
۵ـ بهداشت غذائی ـ بهداشت نسل ـ دکتر فضل‌الله صدیق
۶ـ تغذیه و بهداشت ـ هورآسا شُکوه
۷ـ سبزیها ـ میوه‌ها ـ ویتامینها ـ دکتر سیّدنورالله ستوده

۸ـ خصال ـ علامهٔ صدوق ره
۹ـ خواص میوه‌ها و سبزیها ـ غلامحسین قره‌گزلو
۱۰ـ خوردنیها و آشامیدنیها ـ محمدتقی حکیم و دکتر رهنما چیت‌ساز
۱۱ـ خوردنی‌های شفابخش ـ مهدی نراقی راهنمای تغذیه ـ دکتر محمدحسین میمندی‌نژاد
۱۲ـ طب الصادق ع حکیم محمد خلیلی ـ مترجم: نصیرالدین امیرصادقی
۱۳ـ طب الکبیر ـ محمد سرورالدین
۱۴ـ فرهنگ خواص خوراکی‌ها ـ احمد ـ سپهر خراسانی
۱۵ـ فرهنگ عمید فرهنگ فشردهٔ فارسی به انگلیسی دکتر حسن عمید تالیف ـ دکتر عباس آریانپور دکتر منوچهر آریانپور
۱۶ـ غذا و شفا (سبزیجات) دکتر محمدصادق رجحان
۱۷ـ گیاهان داروئی ـ دکتر علی زرگری
۱۸ـ گیاهان داروئی ـ پرفسور هانس فلوك مترجمان: دکتر محمدرضا توکّلی ـ دکتر محمدرضا صداقت

# بخشی از فهرست کتاب‌های انتشارات پیام آزادی

## کتاب‌های مرجع

ایرةالمعارف علوم (جلد ۱ و ۲)
ایرةالمعارف کودکان و نوجوانان (جلد ۱ و ۲)
انشنامه بزرگ کودک و نوجوان
ایرةالمعارف دنیای شما (۱۰ جلدی در یک جلد)
ایرةالمعارف جهان کودک (۱۰ جلدی در یک جلد)
ایرةالمعارف پرسش‌ها و پاسخ‌ها (۱۲ جلدی در یک جلد)
ایرةالمعارف مصور کودکان (۶ جلدی)
انشنامه مقدماتی کودکان (۳ جلدی)
اطلاعات عمومی ۲۰۰۰ (جیبی)
فرهنگنامهٔ مفید (۴ جلدی)
ایرةالمعارف پرواز
علم و تکنولوژی (آکسفورد، OXFORD)
مجموعه رکوردهای جهانی
دایرةالمعارف جهان در قرن آینده
مجموعه علمی به من بگو چرا...؟ (۶ جلدی در ۲ جلد)
رکوردهای جهانی فضا
فرهنگ لغت تصویری (۳ جلدی)
دانستنی‌های مصور کودکان
دانستنی‌های مصور کودکان و نوجوان
یکصد نکته علمی (سری ۱۶ جلدی) جدید
۱۶۰۰ نکته علمی (مجلد ۲-۱) جدید
اطلس جهان
دایرةالمعارف هنر ۱ (طرح‌های کاغذی)
دایرةالمعارف هنر ۲ (کار با خمیر کاغذی)
دایرةالمعارف هنر ۳ (مدل سازی)
دایرةالمعارف هنر ۴ (جواهرسازی)
دایرةالمعارف هنر ۵ (تولید کتاب)
دایرةالمعارف هنر ۶ (اولین سرگرمی)
دایرةالمعارف هنر ۷ (بادبادک سازی)
دایرةالمعارف هنر ۸ (تصاویر چاپی)
دایرةالمعارف هنر ۹ (کار با رنگ روغن)
دایرةالمعارف هنر ۱۰ (تکه چینی)
دایرةالمعارف هنرهای دستی (مجلد)
CD شگفتی‌های بدن

## کتاب‌های علمی و آموزشی

دنیای حیوانات جدید
شگفتی‌های جهان حشرات جدید
شگفتی‌های جهان حیوانات
گنج دانش (۴ جلدی)
زندگی در جهان باستان
شگفتی‌های بدن انسان + (CD رایگان) جدید
دانشنامه کوچک بدن انسان جدید
سؤال‌هایی که بچه‌ها می‌پرسند
سری دانشمند جوان (انرژی)
سری دانشمند جوان (برق و آهنربا)
ماشین‌ها و دستگاه‌ها ج ۲

ماشین‌ها و دستگاه‌ها ج ۴
ماشین‌ها و حرکت
دانشمند جوان (مواد)
آمادگی انگلیسی (۳ جلدی)
طراحی سریع (اسب)
سری دانشمند جوان (صخره و خاک)
سری دانشمند جوان (صداها)
سری دانشمند جوان (دریا و ساحل)
سری دانشمند جوان (حیوانات کوچک باغ)
سری دانشمند جوان (آب)
سایه‌ها و بازتابش نور
رودخانه‌ها
کوه‌ها

## کتاب‌های داستان نوجوانان

سفرهای پیامبر ج ۱ ـ سفر شگفت انگیز
سفرهای پیامبر ج ۲ ـ حکایت کودک و خرما
سفرهای پیامبر ج ۳ ـ یک سفر محرمانه
سفرهای پیامبر ج ۴ هفت مرد گریان
سفرهای پیامبر ج ۵ ـ آخرین سفر
از سرزمین نور ۱ (داستان زمزم)
از سرزمین نور ۲ (آنچه خدا اراده کند)
از سرزمین نور ۳ (و آن ستاره دنباله‌دار)
از سرزمین نور ۴ (یتیم نظر کرده)
از سرزمین نور ۵ (آن قصه که در کتاب آمده بود)
از سرزمین نور ۶ (با من سخن بگو)
از سرزمین نور ۷ (ماجرای سپاه فیل)
از سرزمین نور ۸ (پدر بزرگ دوست داشتنی)
از سرزمین نور ۹ (سفر دراز شام)
از سرزمین نور ۱۰ (خورشیدی در خانه)
از سرزمین نور ۱۱ (سیل آن سال)
از سرزمین نور ۱۲ (شب رویش غنچه)
از سرزمین نور ۱۳ (ای جامه بر سر کشیده)
از سرزمین نور ۱۴ (روزگار دارز رنج)
از سرزمین نور ۱۵ (روزانه‌ای به رهایی)
سری زندگی ائمه (ع) آخرین سفیر
سری زندگی ائمه (ع) نماز عشق
سری زندگی ائمه (ع) قهرمان دو میدان
سری زندگی ائمه (ع) از مدینه تا کربلا
سری زندگی ائمه (ع) در جستجوی رهبر
سری زندگی ائمه (ع) پرواز در زنجیر
سری زندگی ائمه (ع) عاشقان بپاخیزید
سری زندگی ائمه (ع) شهر بی‌حصار
سری زندگی ائمه (ع) او می‌آید
سری زندگی ائمه (ع) ام‌ابیها
سری دوازده قصه (خورشید انتظار)
سری دوازه قصه (جنگجوی جوان)
سری دوازه قصه (تنهاتر از پدر)
سری دوازه قصه (هدیه‌ای از بهشت)
سری دوازه قصه (شتر سرگردان)
سری دوازه قصه (ملاقات در شب بارانی)
سری دوازه قصه (آخرین بازمانده)
سری دوازه قصه (هدیه پنهان)
سری دوازه قصه (مسافر غریب)
سری دوازه قصه (جوانترین ستاره)
سری دوازه قصه (شمشیرهای آسمانی)
سری دوازه قصه (دیدار شیرین)
سری دوازه قصه (خیمه‌ای در مهتاب)
سری دوازده قصه (یک سبد نور)
زندگانی چهارده معصوم
آفتاب صفین
چشمه مروارید

شمشیرهای شکسته
جایی که هیچ کس نیست
سری حکایت‌های کمال (حوض کاشی)
سری حکایت‌های کمال (سماور ذغالی)
سری حکایت‌های کمال (شهر فرنگ)
حماسه‌های پهلوانی ج ۱
حماسه‌های پهلوانی ج ۲
سهراب کشان
از گلوی خاک
داستان زنان قهرمان
آن روزها
سرها
شب سپید
در مسیر تندباد
ماجراهای بهلول

## کتاب‌های معارف

نسیم رحمت
خطبه حضرت فاطمه زهرا (س)
آموزش ملی امر به معروف (مقدماتی ـ تکمیلی)
روش‌های کاربردی امر به معروف
جزء سی ام
جزء سی ام (جزایری) رحلی
انعام وزیری ساده
انعام لوکس وزیری
آموزش روخوانی قرآن (خانم بابایی)
آموزش روخوانی و روانخوانی نور
آموزش روخوانی قرآن (کشاورز)
تعلیم و تجوید قرآن
آشنایی با سوره‌های قرآن
نسخه شفا
سیمای قرآن در اندیشه امام
مقایسه اسلوب قرآن و حدیث
قرآن و بهگزینی فرهنگ‌ها
فهرست نسخ خطی قرآن در پاکستان
فرهنگ قرآن ج ۱
فرهنگ قرآن ج ۲
فرهنگ قرآن ج ۳
چهل حدیث تربیتی
حدیث تربیت (کودک)
رساله دو مرجع وزیری (امام خمینی و آیت‌الله تهرانی
رساله آیت الله مجتبی تهرانی
مناسک حج آیت الله مجتبی تهرانی جدید
بهترین نمازها
اسرار الصلوة
هشت در بهشت
تفسیر نماز
باقیات و صالحات
آفات زبان (ج ۱)
آفات زبان (ج ۲)
ارکان اسلام (اصول دین)
ارکان اسلام (فروع دین)
توشه سالکان
راه نجات
پارسایی (تقوا)
فرشته مرگ
عالم برزخ
رستاخیز
خداشناسی در کلاس درس
مجموعه کافی
اخلاق از دیدگاه امام خمینی (ره)
اخلاق و خودسازی

معراج السعاده
صحیفه نصف جیبی کیفی
صحیفه جیبی (دو رنگ)
منتخب ادعیه ۳
منتخب ادعیه ۳ (سلفون)
منتخب ادعیه ۴ (مشمع)
منتخب مفاتیح $\frac{۱}{۱۶}$
منتخب مفاتیح $\frac{۱}{۸}$
مفاتیح الجنان نصف جیبی کیفی
مفاتیح الجنان نصف جیبی ـ مشمایی
مفاتیح الجنان جیبی وقف‌دار
مفاتیح الجنان وزیری
نیم نگاهی به حریم دل
ای رسول خدا
ای پسر مسعود
گفتار نبوی سیره نبوی
از خانه فاطمه (رمان)
در خانه تو (رمان)
سیمای امیرالمؤمنین (ع)
پاره‌ای از بهشت
عهدنامه امام علی (ع) به مالک اشتر
معجزات شگفت‌انگیز ۱۴ معصوم
نهج‌البلاغه جیبی (عربی ـ فارسی)
نهج‌البلاغه وزیری (عربی ـ فارسی)
نهج‌البلاغه فارسی
منتهی‌الامال ج ۱
منتهی الامال ج ۲
معصومین فرموده‌اند: اینگونه باشیم جدید
سری اصحاب (حضرت حمزه و جعفر)
سری اصحاب (اویس قرنی)
سری اصحاب (عمار یاسر)

سری اصحاب (حضرت ابوطالب(ع))
سری اصحاب (مالک اشتر)
سری اصحاب (جابربن عبدالله)
سری اصحاب (بلال حبشی)
پندهای لقمان حکیم
قصه‌های معنوی
قصه‌های آموزنده زنان
قصه آیه‌ها ج ۱
قصه آیه‌ها ج ۲
قصه آیه‌ها ج ۳
ابلیس‌نامه ج ۱
ابلیس‌نامه ج ۲
شریک صلوات
خودی و غیرخودی
حجاب در عصر ما
تفسیر سعیدبن جبیر
دیار عاشقان ج ۲
دیار عاشقان ج ۳
دیار عاشقان ج ۴
دیار عاشقان ج ۵
دیار عاشقان ج ۶
دیار عاشقان ج ۷
خلاصه دیار عاشقان (جدید دو جلدی) جدید
منظری از ادبیات داستانی پس از انقلاب
الفبای قصه نویسی ج ۱
رمز دوام پیوند
شیوه همسرداری
آزمون انتخاب همسر
پیمان زناشویی
انوار ولایت
انوار جاویدان جلد دوم

مصائب اولیاء جلد دوم جدید

ژرفای حج جدید

تعلیم و تربیت اسلامی (در قلمرو معرفت)

بن‌بست امروز بشر (در قلمرو معرفت)

تاریخ از دیدگاه امام علی (ع) (در قلمرو معرفت)

فتنه (در قلمرو معرفت)

معجزه تذکر زبانی

## کتاب‌های عمومی

خواص میوه‌های خوراکی

خواص سبزی‌های خوراکی

مواد فردا

درآمدی بر سیاستگذاری

زندگی سیاسی ـ اجتماعی

پژوه‌ای در تاریخ معاصر جدید